L'essentiel de la PSYCHO

L'essentiel de la PSYCHO

VIE À DEUX
Redonner du tonus à son couple




Féminin PSYCHO
Féminin
PSYCHO
N°107
22e année
Je ne culpabilise plus
CROIRE
Un atout dans l'existence ?
COUPLE
Arrêtons de tout contrôler
CONFLITS
Savoir en sortir
AMBITION
N'en ayez pas peur !
Se protéger des amis toxiques
Dossier
LE POUVOIR DE LA GENTILLESSE
Passeport pour une vie apaisée
PERLA SERVAN-SCHREIBER : «Ce que je comprend

L'essentiel de la PSYCHO

Édité par ***Entreprendre* (Lafont presse)**
53 rue du Chemin Vert - CS 20056 - 92772 Boulogne-Billancourt Cedex
www.lafontpresse.fr - Tél. : 01 46 10 21 21

Directeur de la publication et de la rédaction
Robert Lafont - *robert.lafont@lafontpresse.fr*

- **SECRÉTAIRE GÉNÉRALE DES RÉDACTIONS :**
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 21
isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr

- **RÉDACTION**
53 rue du Chemin Vert - 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01 46 10 21 21 - Fax : 01 46 10 21 22
Rédaction : Marie Grégoire, Sophie Martin, Isabelle Chatelier, Jean-François Marin, Valérie Loctin et les rédactions de *Lafont presse.*

- **ADMINISTRATION**
Directeur comptable : Didier Delignou
didier.delignou@lafontpresse.fr
Comptables : Mélanie Dubuget - Tél. : 01 46 10 21 28
melanie.dubuget@lafontpresse.fr
Alizée Dufraisse - Tél. : 01 46 10 21 03
alizee.dufraisse@lafontpresse.fr

FABRIQUÉ EN FRANCE

PEFC 10-31-2036

- **PUBLICITE & PARTENARIATS**
Directeur : Éric Roquebert - Tél. : 01 46 10 21 06
eric.roquebert@lafontpresse.fr
Chef de pub : Francis Dominguez
Tél. : 06 98 99 89 32
francis.dominguez@lafontpresse.fr

- **FABRICATION**
Impression : SIB - Boulogne-sur-mer (62)
Communication environnementale : Origine du papier : Allemagne - Taux de fibres recyclées : 100% - Certification : PEFC - Eutrophisation : PTot 0.001 Kg/t.

- **DIFFUSION PRESSE**
Isabelle Jouanneau - Tél. : 01 46 10 21 21
Isabelle.jouanneau@lafontpresse.fr
Distribution : MLP - Tondeur (Belgique)

- **ABONNEMENTS**
Hanane Rahmani- *abonnement@lafontpresse.fr*

L'ESSENTIEL DE LA PSYCHO est édité par Entreprendre S.A au capital de 256 275,60€ - RCS NANTERRE 403 216 617 SIRET : 403 216 617 000 23 NAF : 5814Z SA
53 rue du Chemin Vert 92100 Boulogne-Billancourt
Tél. : 01.46.10.21.21

N° de commission paritaire : en cours - N°ISSN : 1966-6187 - Dépôt légal à parution.

Avertissement : L'éditeur se réserve la possibilité de republier certaines enquêtes ou reportages des titres Lafont presse

SOMMAIRE



***L'essentiel de la Psycho* paraîtra le 29 juin 2022**



NATACHA CALESTRÉMÉ « L'harmonie intérieure passe par la libération émotionnelle »

Natacha Calestrémé est la femme qui vend actuellement le plus de livres en France. Son ouvrage, *La clé de votre énergie*, a dépassé les 210 000 exemplaires et le second, *Trouver ma place*, est déjà un best-seller en librairies. Il suffit de la rencontrer ou d'assister à l'un de ses ateliers de « libération émotionnelle » pour comprendre les raisons d'un tel succès. La preuve avec cet entretien passionnant.

Le succès phénoménal de vos livres s'explique certainement parce que vous incarnez le chemin de bien-être que vous prônez. Expliquez-nous ce qui vous a conduit à écrire sur la libération émotionnelle.

Natacha Calestrémé : Oui, en effet, on peut dire qu'à un moment donné, j'ai incarné un certain nombre d'épreuves ! Et c'est ce qui m'a amenée à écrire ces livres. Au départ, dans ma vie, tout va plutôt bien. Je suis journaliste, j'ai fait plusieurs fois le tour du monde pour des reportages sur les espèces animales en danger, j'ai réalisé deux films sur le réchauffement climatique, je commence à écrire des roman policiers et psychologiques... Puis, en 2011, premier écueil, le film que je propose m'est refusé, idem pour mon livre, je me retrouve au chômage, je n'ai plus d'argent. Je le vis comme une honte, une humiliation totale, parce que je n'ai jamais connu l'arrêt du travail. J'ai le sentiment tout à coup que je suis nulle ! Et puis, il va y avoir une dégringolade sur tous les plans, mon ex-conjoint me fait beaucoup de mal, ma petite sœur puis ma meilleure amie décèdent brutalement. Cela va durer 4 ans... Je ne me rends pas compte à quel point je souffre, à quel point je suis au bout du rouleau. Il me faut en 2015 une double hernie discale pour réaliser combien je vais mal, probablement au bord de la dépression. C'est un peu comme si mon corps avait choisi de m'empêcher d'avancer pour que je réalise ce mal-être.

> « C'est le poids de la situation émotionnelle qu'on est en train de vivre et de porter qui entraîne nombre de maux et de douleurs. »

Que faites-vous alors ?

N.C. : Je vais voir mon médecin qui diagnostique cette double hernie discale. Il me donne un traitement qui me soulage un peu, mais ma chance, c'est de continuer à aller mal. Je vais me souvenir alors que j'ai interviewé des chamanes, des énergéticiens et des guérisseurs qui m'ont partagé leurs techniques un peu bizarres, qui leur ont permis de se relever après une grave maladie ou une épreuve. Je vais tester ces rituels, sans vraiment y croire, en me disant que je ne peux pas tomber plus bas. A ce moment-là, dans ma vie, des fulgurances arrivent du jour au lendemain. J'ai notamment mis en pratique ce que j'appelle dans mon livre le protocole 7 et le lendemain RTL m'appelle. Je soigne ma double hernie discale en un mois et demi sans intervention ni rien. Toujours est-il qu'en moins d'un an, en 2016, ma vie a changé radicalement. Et le plus impressionnant, c'est que j'ai encore plus d'énergie qu'avant ! Mon mari qui a vu ma transformation, me dit « *partage ton expérience dans un livre* ». Moi, je ne me sens pas légitime, car j'ai l'impression que c'est avant tout de la chance. Mon entourage va me solliciter (ma famille, mes amis, mes voisins, des relations professionnelles...). Je ne comprends pas pourquoi ils me sollicitent, mais je leur partage ces rituels chamaniques, parfois simplement au téléphone, et ça marche aussi pour eux.



Les 22 protocoles créés par Natacha Calestrémé à partir de rituels chamaniques ou de guérisseurs sont désormais des clés en développement personnel, plébiscitées par le corps médical. Ses conférences dans toute la France rassemblent des milliers de personnes et ses deux livres sont des best-sellers.

C'est ce qui vous a convaincue d'aller plus loin ?

N.C. : Oui, ça m'a convaincue, car un médicament obtient une autorisation de mise sur le marché dès qu'il a des résultats positifs de 55%. Moi, avec ces rituels, j'ai des résultats positifs à plus de 90%, donc j'ai compris que je ne pouvais plus me cacher derrière la chance. Mathématiquement, je n'avais plus le droit. Je décide donc de transformer ces rituels chamaniques en 22 protocoles et de les partager dans des ateliers pour 30 personnes. J'en ai donné plus de 800 entre 2016 et 2019 et, à ma grande surprise, le corps médical est aussi venu se former, simplement par le bouche-à-oreille. Des médecins m'ont affirmé utiliser mes protocoles. Cela m'a convaincue d'aller plus loin dans le partage et d'écrire mon livre, *La clé de votre énergie*, qui est sorti en 2020 juste avant le premier confinement. Le succès va venir un peu de ce confinement, parce que les gens ont alors du temps, ils vont mal et ils cherchent des solutions pour être autonomes chez eux, car ils ne peuvent pas se déplacer... Mon livre en est une.

BIO EXPRESS

Journaliste et réalisatrice spécialisée en santé et environnement, auteure d'ouvrages de développement personnel, Natacha Calestrémé, propose de nombreux ateliers sur le thème majeur de l'impact des émotions douloureuses dans nos vies. Elle est aujourd'hui considérée comme une experte incontournable de la libération émotionnelle.

Nous avons selon vous un véritable pouvoir de guérison intérieure. Comment démarrer et accomplir ce travail sur soi pour aller mieux ? Commencer notamment par ne plus être dans le déni ?

N.C. : Absolument. Le départ, c'est de comprendre le sens de la maladie. S'il suffisait d'être entouré de virus et de bactéries pour être malade, nous le serions tous en permanence. Qu'est-ce qui fait que certains vont attraper une maladie et d'autres pas ? Là, je me réfère à la médecine de pointe, la psycho-neuro-immunologie, qui explique que la moindre contrariété, le moindre stress, produit une chute de notre immunité qui nous rend sensibles aux éléments pathogènes qui sont là pourtant depuis la nuit des temps. Contrer le déni, c'est sortir de la posture, « *j'ai mal au dos parce que j'ai porté un poids un peu lourd* » pour se questionner : « *qui ai-je rencontré ou qu'ai-je dû subir juste avant d'avoir le dos bloqué ?* », c'est-à-dire chercher l'élément déclencheur qui fait que notre corps nous envoie un message. Le mal au dos est souvent lié avec le fait qu'on en a assez de ne pas recevoir en retour tous les bienfaits que l'on donne aux autres. C'est donc le poids de la situation émotionnelle qu'on est en train de vivre et de porter qui entraîne ce mal de dos, comme la plupart des maux et des douleurs.

Vous livrez 22 protocoles pour se libérer émotionnellement. Comment les avez-vous organisés pour qu'ils répondent à un maximum de situations ?

N.C. : J'ai estimé que le plus important pour être bien était déjà d'être en bonne santé et donc en pleine énergie. Les protocoles démarrent par cette prise de conscience des messages de notre corps. J'invite par



« La psycho-neuro-immunologie explique que la moindre contrariété, le moindre stress, produit une chute de notre immunité qui nous rend sensibles aux éléments pathogènes qui sont là pourtant depuis la nuit des temps. »

les protocoles 1 et 2 à trouver les blessures qui se cachent en nous. Avec le protocole 3, j'explique le moyen de parler à son corps et avec le protocole 4, de nous aider à guérir. Il est important de préciser que dans le cadre d'une maladie, la première des choses à faire quand on est malade est d'aller voir son médecin. C'est essentiel de rassurer notre mental en faisant quelque chose de normal. De plus, si l'on souffre, on est incapable de travailler sur de l'énergétique. D'où l'intérêt de prendre d'abord les traitements prescrits par le médecin. Cependant, le médicament est souvent efficace pour éliminer le symptôme, mais il ne solutionne pas la cause. D'où l'intérêt de ces protocoles qui eux vont agir sur les causes de notre mal-être. On va chercher le message de la maladie, son origine. C'est pour cela que j'ai proposé une interprétation du message du corps pour certaines maladies à partir de statistiques vérifiées par moi-même durant mes ateliers, un peu de la même façon qu'on interprète les rêves.

Quid du protocole 4 qui est celui de l'animal chamanique ?

N.C. : Il repose sur un principe qui a été mis en évidence par Giacomo Rizzolatti, chercheur biologiste italien et professeur en physiologie, qui a montré que notre cerveau ne fait pas la différence entre une situation vécue et quelque chose d'imaginé comme étant réel. C'est le pouvoir de nos neurones-miroirs. L'idée est donc d'amener l'animal chamanique sur la douleur pour qu'il y dépose un baume cicatrisant. Cet animal va faire croire à notre cerveau qu'il agit pour notre bien. Notre cerveau ne verra pas la différence. Résultat, on a des résultats extraordinaires, notamment dans des cas de grosses douleurs ou d'inflammations qui ne passent pas, malgré les traitements conventionnels.

Le protocole 5 d'après vous est fondamental car il s'adresse à tout le monde, même quand on n'est pas malade...

N.C. : Dès qu'on vit une épreuve, on perd de l'énergie. Et donc, cette énergie, on peut la retrouver grâce à un « reset (réinitialisation) énergétique ». Je m'explique. Imaginez que vous venez de vivre un choc, un accident de voiture par exemple ou une agression physique. Les psychiatres expliquent que vous allez vivre trois étapes successives très rapidement. Premièrement, la sidération, on est comme pétrifié. 2e étape, la dissociation, on observe la situation comme si on était étranger à soi-même. 3e étape, c'est un état de fuite mentale, on est incapable de penser. Les énergéticiens parlent pour leur part de « perte d'âme ». Si on sort des préceptes religieux, on comprend que cette âme est le support de notre conscience, de notre confiance en soi, de notre estime de soi, de notre énergie vitale et de notre façon de penser. Et cet évènement douloureux, ce choc, vient de nous priver de tout cela. Pour mes travaux, je me suis rapprochée d'un chercheur, Philippe Bobola, qui m'a expliqué que notre corps est constitué de milliards de milliards de molécules, que chaque molécule c'est plusieurs atomes, et qu'un atome c'est 0,01% de matière (le noyau) et 99,09% d'énergie et d'informations. Face à une épreuve majeure, un choc,

une violence, notre corps nous protège en faisant fuiter une partie de notre énergie pour éviter que l'on devienne « fou de douleur ». D'où l'intérêt de ce protocole 5, ce reset énergétique, qui est essentiel, car on va pouvoir y traiter nos épreuves.

Et les autres protocoles ?

N.C. : L'ensemble des protocoles qui suivent vont permettre de récupérer l'énergie perdue ou qui nous a été prise par les personnes qui nous ont déstabilisé.

« L'épigénétique montre en effet qu'une épreuve vécue par un parent ou un grand-parent peut impacter notre vie, de façon totalement inconsciente, c'est ce qu'on appelle l'héritage transgénérationnel. »

C'est quoi la base de l'harmonie intérieure qui est au cœur de votre dernier livre « *Trouver ma place* » ?

N.C. : Je me suis rendu compte que nous sommes tous touchés par une question de place : place dans la société, dans la famille, au travail, dans son couple, ou même dans la file d'attente du supermarché. Il y a des gens qui sur le papier semblent avoir tout pour être heureux, mais qui éprouvent une tristesse permanente, souvent pour des questions d'héritage familial. D'autres qui se sentent invisibles. D'autres encore qui ont de l'argent mais qui ont toujours peur de manquer. Et puis aujourd'hui, dans ce contexte de crise sanitaire, il y a beaucoup de personnes qui sont très malheureuses parce qu'elles se sentent constamment sous contraintes. Tout est lié à la question de la place pour être en harmonie avec les autres et avec soi-même. J'explique dans ce livre le lien essentiel qui existe entre tous les petits et gros grains de sable, qui nous empêchent d'avancer pour être totalement heureux, avec d'une part ce que l'on a vécu et d'autre part les épreuves héritées de notre famille.

C'est ce que nous enseigne l'épigénétique ?

N.C. : Oui, l'épigénétique montre en effet qu'une épreuve vécue par un parent ou un grand-parent peut impacter notre vie, de façon totalement inconsciente, c'est ce qu'on appelle l'héritage transgénérationnel. Dès lors qu'on se demande pourquoi on ne trouve pas l'amour, un travail, etc., cela est en lien avec un héritage transgénérationnel. Et la bonne nouvelle, c'est qu'on peut s'en libérer. Dans ce livre, je prends le lecteur par la main pour l'aider à faire le lien entre la difficulté qu'il est en train de vivre et l'explication à aller chercher dans les épreuves du passé ou de son histoire familiale. Par exemple, si l'on vit très mal les contraintes qu'on nous impose, il faut aller chercher toutes les personnes de notre famille qui ont vécu sous contrainte (le grand-père parti à la guerre, la grand-mère qui a élevé seule ses trois enfants, le papa qui a dû reprendre l'entreprise familiale alors qu'il voulait être médecin, etc.). D'où les protocoles que je propose pour libérer ces âmes du passé, les réparer en leur redonnant leur place et ainsi se libérer soi-même de ce poids, pour vivre en pleine harmonie intérieure.

Quel message essentiel aimeriez-vous que les lecteurs retiennent de cet entretien et de vos deux livres ?

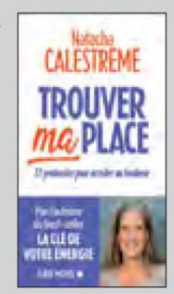
N.C. : Ne considérez pas une épreuve comme un acharnement de l'univers contre vous ou comme une série de cycles sans fin, mais comme une opportunité de comprendre un message lié à une épreuve qui ne vous appartient pas et dont vous pouvez vous libérer. Faites ce pas de côté et dites-vous que cette épreuve va vous permettre de vous soulager d'un fardeau qui appartient à votre famille avant vous. Cela va vous aider ainsi que votre descendance, car dès que l'on travaille sur soi, cela a toujours un impact positif sur ses enfants. ■

Propos recueillis par Valérie Loctin.

Plus d'infos sur natachacalestreme.fr et sur Facebook : @NatachaCalestrémé

SES 2 DERNIERS LIVRES

Trouver ma place



Et si le bonheur, l'épanouissement professionnel, la sérénité, ne tenaient qu'à une chose : trouver votre juste place ? Une juste place pour être en harmonie avec les autres et avec soi-même : au travail, en amour, en famille... et aussi chez soi, financièrement, physiquement et moralement. Natacha Calestrémé vous propose d'identifier précisément les liens entre ce qui vous freine et vos épreuves, personnelles ou héritées de votre famille. Puis, à l'aide de ses 22 protocoles et l'explication de cas très concrets, elle vous indique comment éliminer ces fardeaux émotionnels, pour accéder à votre plein potentiel, et être enfin vous-même.

Par Natacha Calestrémé, Albin Michel (2021), 368 p., 20,90 €.

La clé de votre énergie



« *Je suis vidé* » : qui n'a jamais ressenti cette perte d'énergie ? Et si nos problèmes de santé étaient l'expression d'émotions douloureuses ? Et si les épreuves que nous traversons étaient dues à nos peurs, nos blocages, nos culpabilités ? Et si nos blessures remontaient à notre passé, proche ou lointain, voire à un héritage ? Cela peut cesser et cela va cesser ! Natacha Calestrémé vous en donne la clé. Grâce aux 22 protocoles que vous trouverez dans ce livre, vous allez réactiver votre potentiel et enfin retrouver votre pleine énergie.

Par Natacha Calestrémé, Albin Michel (2020), 272 p., 19,90 €.

HARCÈLEMENT MORAL
Faire face la tête haute

C'est le monde à l'envers ! Les techniques de harcèlement moral sont tellement perverses de la part des agresseurs que les victimes culpabilisent souvent de se retrouver dans une telle situation. Il faut au contraire en parler autour de soi, pour faire face et se défendre la tête haute. Des solutions existent. Explorons-les.



12% DES SALARIÉS AU TRAVAIL

Censé être libérateur, le travail est souvent synonyme de mal-être. Le harcèlement, avec le stress et la surcharge, en est l'une des principales causes. Processus complexe qui implique de nombreux acteurs, le harcèlement touche plus de 12 % des salariés, majoritairement des femmes. Et depuis que les réseaux sociaux ont pris un tel poids dans nos vies, c'est encore pire ! Qu'il soit individuel, managérial ou stratégique, visant à contourner des procédures de licenciement, le harcèlement procède des mêmes modes opératoires : pression, humiliation, isolement, désolidarisation collective... qui conduisent la cible, donc la victime, à vivre un véritable enfer.

UNE DESCENTE AUX ENFERS

Moqueries, sabotages, mises à l'écart et humiliations publiques : autant d'atteintes à la dignité que l'on imagine plus aisément dans une cour d'école que dans les bureaux d'une entreprise. C'est pourtant le quotidien de bon nombre de travailleurs, victimes de ce que l'on appelle le harcèlement moral. « *Le harcèlement au travail est une descente en enfer, qui mène à la dépression et parfois au suicide. C'est un virus qui peut contaminer la famille entière* » explique Anne-Véronique Herter, ancienne cadre qui se consacre désormais au développement d'une structure d'accompagnement des personnes en difficulté relationnelle ou professionnelle.

LA VIOLENCE D'UN PIÈGE PERVERS

Pour déstabiliser et détruire, les armes de la malveillance, de la manipulation et de la persécution sont innombrables. La perversité ordinaire d'un conjoint, d'un parent, d'un supérieur peut briser un couple, défaire une vie, ruiner une carrière professionnelle. La loi du plus fort règne le plus souvent dans la famille, l'entreprise, la société. L'agresseur mène patiemment son œuvre paralysante et meurtrière. Sa victime se laisse peu à peu enfermer dans le piège prévu pour son supplice. Le harcèlement moral au travail est une des violences les plus destructrices qui soient. On le sait, chacun d'entre nous est un jour l'acteur ou le témoin de ce phénomène social dont on ignorait jusque-là l'ampleur.

C'EST UN DÉLIT PUNI PAR LA LOI

Le harcèlement moral est un délit. Il entraîne la dégradation des conditions de travail. Il est puni dans le secteur privé comme dans le secteur public. La loi organise la protection des salariés, des agents publics et des stagiaires. Tout salarié ayant commis des agissements de harcèlement moral est passible de sanctions disciplinaires prises par l'employeur : mutation, mise à pied voire licenciement. Du côté de la justice, le harcèlement moral est un délit puni d'une amende pouvant aller jusqu'à 2 ans de prison et 30 000 € d'amende. De plus, l'auteur de harcèlement moral peut être condamné à vous verser des dommages-intérêts (préjudice moral, frais médicaux...).

STRATÉGIE DE DÉFENSE

- Repérer le harcèlement moral, dès qu'il survient.
- Ne pas se laisser isoler de ses collègues.
- Contrer la manipulation
- Apporter des preuves devant les tribunaux.

DES RECOURS POUR SE DÉFENDRE

Pour vous défendre, vous avez le droit de recourir à l'une des procédures suivantes ou à plusieurs d'entre elles en même temps.

Alerter le CSE et les représentants du personnel

Vous pouvez prévenir les représentants du personnel qui pourront vous aider dans toutes vos démarches, ainsi que le comité économique et social (CSE), s'il existe, qui dispose d'un droit d'alerte pour prévenir l'employeur de tout cas de harcèlement moral.

Alerter l'inspection du travail

En cas de harcèlement, vous pouvez le signaler à l'inspection du travail. L'agent de contrôle va vérifier si les faits signalés constituent un harcèlement. Si cela semble être le cas, l'agent pourra être amené à réaliser une enquête. Après enquête, si l'inspecteur du travail constate une infraction, il informe le Procureur de la République.

Engager une médiation

Vous pouvez aussi engager une procédure de médiation avec l'auteur des faits. Le choix du médiateur doit faire l'objet d'un accord entre les 2 parties. Le rôle du médiateur est de tenter de concilier les parties. Il leur soumet par écrit des propositions en vue de mettre fin au harcèlement : un changement de poste pour l'auteur des faits par exemple. En cas d'échec de la conciliation, le médiateur doit vous informer de la manière de faire valoir vos droits en justice.

Saisir le conseil des prud'hommes

Vous pouvez saisir le conseil de prud'hommes pour obtenir réparation du préjudice subi. Vous devez présenter des preuves directes ou indirectes de ce harcèlement : mails, témoignages... Vous avez un délai de 5 ans après le dernier fait de harcèlement pour le saisir. La procédure aura lieu contre votre employeur, et ce même si ce n'est pas lui l'auteur direct du harcèlement. Dans ce dernier cas, votre employeur sera jugé pour ne pas vous avoir protégé contre le harcèlement. Il peut aussi être poursuivi pour licenciement abusif (si vous avez dénoncé des faits de harcèlement).

Saisir le juge pénal

Vous pouvez aussi poursuivre au pénal l'auteur direct du harcèlement. Cette plainte peut venir en complément d'une plainte aux prud'hommes contre votre employeur. Par exemple, vous poursuivez votre employeur aux prud'hommes, et l'auteur du harcèlement (collègue, responsable hiérarchique, représentant syndical, client, fournisseur...) au pénal. La victime d'un harcèlement moral peut porter plainte dans un délai de 6 ans à partir du fait le plus récent de harcèlement (derniers propos tenus, dernier mail...). La justice prendra alors en compte tous les faits de harcèlement venant du même auteur. Et ce, même si le harcèlement dure depuis plusieurs années.

Saisir le Défenseur des droits

Si le harcèlement moral vous paraît motivé par une discrimination basée sur un des critères interdits par la loi, comme par exemple la couleur de la peau, le sexe, l'âge ou l'orientation sexuelle, vous pouvez aussi saisir le Défenseur des droits. ■ V.D.

POUR VOUS AIDER

Un mot peut tuer !



Docteur en médecine depuis 1978, Marie-France Hirigoyen s'est ensuite spécialisée en psychiatrie. Elle est également psychanalyste, psychothérapeute familiale, et elle anime depuis 1985 des séminaires de gestion du stress en entreprise. Elle s'est également formée en victimologie, aux États-Unis d'abord, puis en France où elle a soutenu en 1995 un mémoire intitulé *La destruction morale, les victimes des pervers narcissiques*. Elle a ensuite centré ses recherches sur la violence psychologique.

« *Le harcèlement moral* » de Marie-France Hirigoyen, Poche Pocket, 264 p., 6,50 €.

Au travail



Le savoir, c'est le pouvoir ! Élise Fabing vous explique vos droits et vous livre ses clés d'avocate du travail pour constituer un dossier solide, prévenir les risques et apprendre à se défendre en milieu hostile. Avec des témoignages, des exemples concrets, des modèles de courriers et tous les recours légaux pour contre-attaquer.

« *Manuel contre le harcèlement au travail* » d'Elise Fabing, Hachette pratique, 240 p., 17,95 €.

Comprendre, réagir & prévenir



La première partie de ce livre permet de mieux comprendre l'émergence des comportements hostiles, les mécanismes psychologiques à l'œuvre dans le harcèlement et leurs impacts multiples. La seconde partie propose des outils et processus concrets pour mettre fin à des pratiques harcelantes, mais aussi pour bâtir une politique préventive en agissant sur les conditions de survenue de la violence interne et en assurant la veille de ses précurseurs.

« *Harcèlement moral et sexuel au travail* » d'Isabelle Hornecker, Afnor, 236 p., 23 €.



©THINKSTOCK

Je suis tout le temps *stressée !*

Le stress empoisonne notre vie. Pourtant, il existe des moyens simples et sans danger pour faire face à ses nombreuses manifestations allant des bouffées d'angoisse à la déprime, en passant par les tensions nerveuses, le manque de confiance en soi, l'envie de tout plaquer et l'hyperémotivité. Parce qu'elle peut toucher tout le monde, à tout âge, cette maladie des temps modernes mérite bien une enquête.



« Sachant que tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime, il est souhaitable de favoriser l'expression au-delà de l'émotion, ou du retentissement. Cette pratique permettra d'éviter quelques somatisations, du stress et de l'angoisse. »

(Jacques Salomé)

©THINKSTOCK

Pourquoi *on stresse ?*

Pression au travail ou à la maison, préoccupations financières, soucis de santé, impression d'être débordé... Le stress prend des formes multiples qui peuvent avoir un impact négatif sur votre qualité de vie et la confiance en soi. Mais pour combattre cet ennemi intime, encore faut-il apprendre à le connaître et à le cerner.



©THINKSTOCK

Le surmenage constitue bien entendu un stress pour l'organisme. Mais il est parfois difficile de parvenir à changer son emploi du temps ou de privilégier un autre mode de vie. Ce surmenage induit une série de conséquences négatives pour le corps et l'esprit et ne doit donc pas devenir une habitude. Il engendre également un stress important, qui va généralement au-delà de la simple adrénaline qui permet de se donner un coup de fouet. S'il se prolonge, il peut évidemment mener à un épuisement physiologique qui a des conséquences sur l'état psychologique de la personne.

Une histoire de « trop plein »

Chacun sait qu'en état de stress important dû à un excès de tâches à remplir, il est possible de développer des comportements inhabituels. Ainsi, en fonction de son tempérament, on peut adopter des réactions d'agressivité incontrôlées face à un entourage pas forcément compréhensif, ou au contraire un repli sur soi dû à l'épuisement une fois son travail terminé.

D'autres émotions peuvent aussi intervenir : la colère, l'insatisfaction si l'on ne parvient pas à tout faire de façon correcte, l'énervement à tout propos. Sans oublier cette fatigue qui ne fait que progresser au fil du temps et n'aide pas à se sentir mieux.

Autant dire que parvenir à sortir de ce cercle vicieux est essentiel. Pourtant cela s'avère très compliqué lorsque l'on a des responsabilités importantes, et diverses.

Les femmes sont particulièrement guettées par ce surmenage, car on sait qu'elles continuent pour une grande majorité à gérer plusieurs activités à la fois. Il est clair que les tempéraments les plus exigeants, les plus perfectionnistes sont ceux qui se situent au premier rang des surmenés.

Les années 80 ont mis en avant les « superwomen », aptes à faire culpabiliser n'importe quelle femme active. Mais il faut aussi aller au-delà du modèle présenté par les médias

et la société. Ces femmes présentées comme supérieures à la moyenne sont comme toutes les femmes : certaines ont fait le sacrifice de ne pas être présentes au quotidien avec leur famille, d'autres ont donné un coup de fouet à leur carrière une fois les enfants hors du nid, sans oublier celles qui ont réussi à tout faire simultanément… pendant un certain temps seulement.

Bon et mauvais stress

La définition du stress est souvent liée au concept de performance. Cependant, le lien entre ces deux notions n'est pas si évident et ne trouve pas de consensus. En effet, pour certains individus, le stress est vital à leur performance, il décuple leurs chances de mener à bien ce qu'ils ont entrepris. C'est dans cette optique que l'on peut entendre certains dire que le stress - ou plutôt le « défi », la « motivation » - est la condition sine qua non de leur réussite socioprofessionnelle. Pour d'autres individus, le stress inhibe leurs capacités et les empêche de mener à bien ce qu'ils ont entrepris. Dans cette optique-là, une quantité de thérapies anti-stress ont vu le jour sur le marché des services de bien-être. Ici, le stress est l'ennemi qu'il faut combattre à tout prix pour pouvoir accéder à une vie meilleure sous tous rapports. C'est ainsi que l'on parle couramment de « bon » ou de « mauvais » stress. Les origines et les facteurs de stress sont nombreux et les contraintes du quotidien ne sont pas toujours une partie de plaisir. Mais d'où vient le stress exactement ? Et surtout comment trouver les armes pour se défendre contre cette « maladie des temps modernes » ?

Une réponse biologique

« Mal du siècle », « Fléau des temps modernes », le stress fait aujourd'hui partie du langage courant. Le stress n'est pas une maladie, mais la réponse (biologique et psychologique) qui survient chaque fois que l'individu doit s'adapter. Le concept de stress est populaire car universel : il permet en un seul mot de décrire de nombreux phénomènes, traduisant nos difficultés d'adaptation au quotidien.

Le stress ou syndrome général d'adaptation

C'est un chercheur d'origine hongroise, **Hans Selye**, que l'on peut désigner comme « père du stress », lors de recherches sur le syndrome général d'adaptation. Hans Selye a constaté que l'animal et l'homme, soumis au stress, passent par trois stades :

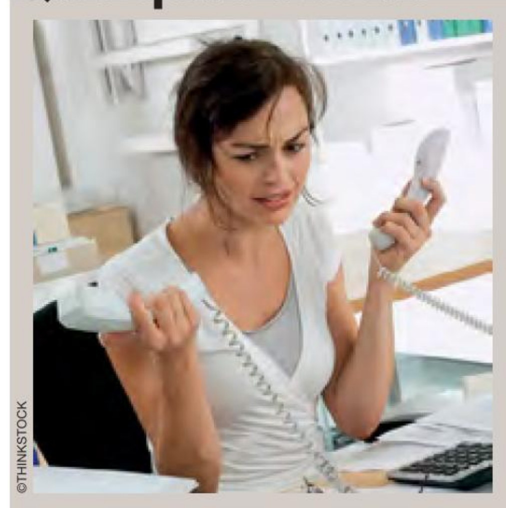
- Une phase d'alerte,
- Une phase d'habituation ou d'endurance,
- Une phase d'épuisement.

Ne pas confondre stress et stresseurs

On utilise souvent un même mot pour désigner plusieurs réalités. Ainsi, on parle souvent du stress pour désigner en fait les causes du stress : une dispute, une machine qui tombe en panne, un embouteillage. Ce n'est pas du stress, ce sont des stresseurs. Le stress ou la réaction de stress est l'ensemble des manifestations (physiques et psychologiques) qui s'opèrent en nous, à la suite de l'action du stresseur. De même, qualifier de stress le fait de mal dormir, d'être anxieux, d'avoir des troubles digestifs ou de fumer cigarette sur cigarette est totalement erroné. Il s'agit en réalité des conséquences du stress.

On a l'habitude d'associer le stress à des situations créées par des relations humaines (passage d'un examen, conflit interpersonnel...) mais ce syndrome se manifeste pour tout changement : voyage (choc culturel, décalage horaire), changement climatique (par exemple lorsque l'on sort dans le froid), événement professionnel (licenciement, nouveau travail, changement d'équipe, changement d'école), événement familial ou sentimental (déménagement, mariage, divorce, naissance, décès, nouvelle rencontre, dispute), changement corporel (adolescence, ménopause)...

Quelques chiffres


©THINKSTOCK

Plus d'un quart des travailleurs français **(28 %)** subissent un stress important au travail.

Les plus stressés sont les travailleurs les plus âgés (les 15/24 ne sont que 22 % à trouver leur travail trop ou beaucoup trop stressant, contre 32% chez les plus de 45 ans), en poste depuis plusieurs années, et ceux exerçant dans le domaine de la vente ou du service à la clientèle (36 % des personnes interrogées se déclarent trop ou beaucoup trop stressées). Le taux de stress au travail en France est conforme à la moyenne européenne (27 %).

Ses différents aspects

Le mot « stress » recouvre plusieurs aspects :

- Les sources de stress (ou stresseurs),
- Les réactions aux événements stressants,
- Les conséquences à long terme

Mal géré, il représente un incontestable facteur de risque pour de nombreux troubles physiques et psychiques. La réaction de stress est une réaction globale, s'exprimant au travers de plusieurs familles de signes :

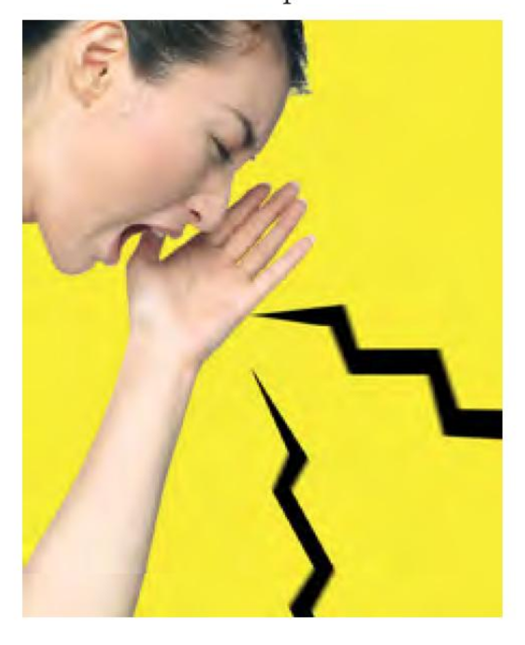

Ne pas confondre stress, déprime et dépression.

- **Signes physiologiques :** Ce sont des sensations de tensions désagréables, puis de fatigue : accélération du rythme cardiaque, élévation de la tension artérielle, augmentation du tonus musculaire, ralentissement de la fonction digestive, etc.
- **Signes comportementaux :** Le stress tend à faire apparaître des comportements "automatiques" d'inhibition ou d'agressivité. Selon le contexte et la personnalité, le stress pourra sidérer, accélérer ou désorganiser les comportements individuels. L'individu se sent "énervé", et selon son tempérament il va extérioriser ou pas son état.
- **Signes psychologiques :** L'individu stressé se sent "agressé" par l'environnement. Il a globalement tendance à interpréter les événements, à se focaliser sur le problème et à en majorer les conséquences.
- **Signes émotionnels :** L'apparition d'émotions hostiles (colère, ressentiment, rancoeur, anxiété.) est fréquemment associée au stress.

Trois phases pour le stress

Ces signes évoluent en trois phases :

- **Phase d'alarme :** l'individu mobilise ses ressources pour faire face.
- **Phase de résistance :** si les stresseurs persistent, les signes de stress persistent aussi de manière plus discrète et chronique.



- **Phase d'épuisement :** les capacités de l'individu s'effondrent, il ne peut plus faire face efficacement, les complications du stress apparaissent.

Ne pas confondre stress et déprime

Largement banalisé, le terme « dépression » est souvent utilisé à tort pour qualifier tout épisode de vague à l'âme. Il s'agit cependant d'une véritable maladie qui ne doit pas être négligée et non pas d'une faiblesse de caractère. Elle fait d'ailleurs l'objet d'une définition médicale précise qui prend en compte à la fois une notion de durée (les troubles doivent persister plus de 15 jours) et l'existence de symptômes caractéristiques que sont :

- Un profond sentiment de tristesse, sans motif apparent ou disproportionné par rapport aux raisons invoquées, entraînant des pleurs incessants et pouvant mener au suicide,
- Un ralentissement intellectuel et physique (démotivation, perte de concentration, fatigue excessive...) avec perte de l'estime de soi,
- Associés à des troubles variés tels que des troubles du sommeil, une nervosité ou une angoisse importante, des variations pondérales…

Elle doit en cela être différenciée de la déprime, ou phase difficile de l'existence, où l'abattement est transitoire et en rapport avec les aléas de la vie. Seule une consultation médicale permet d'établir un diagnostic précis.

Malgré bien des idées reçues, on peut dire que le stress n'est pas simplement un sentiment de mal être que l'on peut éprouver mais une réaction biologique bien réelle qui se déclenche face à un évènement physique ou psychique.

Les symptômes peuvent être l'épuisement, la colère, l'insomnie, voire même la dépression. D'où l'intérêt de ne pas dépasser ce point critique et d'agir à temps pour y remédier. Il n'y a pas de recette miracle, juste quelques méthodes qui ont fait leurs preuves. ■ I.N.

À LIRE



21 jours pour changer !
Psychologues cliniciens et coachs, Patrick Amar et Silvia André ont conçu un programme en 21 jours pour apprendre à gérer efficacement votre stress. Le dispositif est pédagogique, riche et structuré, ce qui facilite la mise en pratique au quotidien. Mixant théorie et pratique, cet ouvrage accessible et innovant vous donne des clés pour apprivoiser votre stress et transformer positivement votre vie personnelle et professionnelle.
« J'arrête de stresser ! » de Patrick Amar et Silvia André, Editions Eyrolles, 210 pages, 11,90 €.

©THINKSTOCK D.R.

20 pistes pour vaincre le stress

Si le surmenage vous guette, il est urgent de mettre en place un plan d'attaque anti-stress présenté ici sous forme de 20 conseils.


©THINKSTOCK

Voici 20 conseils de base à suivre au quotidien :

1 Prenez du recul

Prenez du recul face aux évènements qui vous occupent l'esprit afin de trouver une solution à vos problèmes s'ils vous torturent : on repousse bien souvent des choses d'apparence "contraignantes" au lieu d'essayer de les régler dès que possible.

2 Apprenez à analyser les conflits

Afin de n'en ressortir que le positif, relativisez, ayez confiance en vous, choisissez ce qui vous convient le mieux, tirez des leçons de vos échecs : on évolue grâce à eux !

3 Pratiquez la relaxation

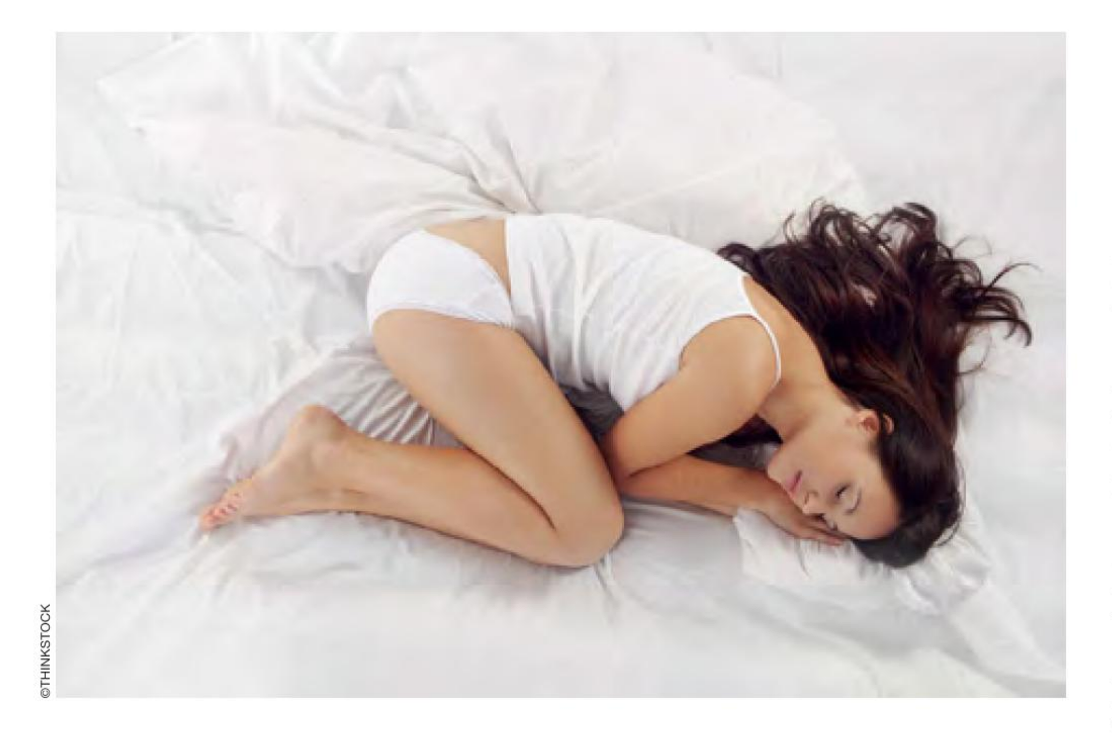
Allongé ou assis, détendez vos muscles, inspirez et expirez doucement très profondément, fermez les yeux et laissez-vous transporter. Essayez de visualiser des images agréables : un champ de lavande, une plage, la montagne... fixez-vous sur cette image, supprimez toute autre pensée.

4 Faites du sport

Le sport peut vous aider à vous "défouler" et évacuer le trop plein de tensions et d'énergies négatives emmagasinées. De plus, l'activité physique a une action calmante grâce à une substance produite par le cerveau, les endorphines. Toute activité est bénéfique mais surtout essentielle pour diminuer les effets du stress.

6 Un bon panier alimentaire

Lorsque l'on sait que l'on est dans une période où le surmenage guette, il convient d'être particulièrement attentif à son alimentation. Et surtout s'assurer que les repas sont équilibrés et que sur la journée, la consommation de protéines, légumes verts et fruits est complète. Les femmes


©THINKSTOCK

sont souvent au régime, mais il est essentiel de ne pas se priver dans une époque d'hyperactivité. Les apports en vitamines et calories adaptés doivent être respectés. Sinon, baisse de régime assurée, et ce n'est vraiment pas le moment !

7 Un sommeil de qualité

Les soucis sous-jacents, la conscience d'être peut-être en retard, voire l'anticipation de nouveaux problèmes, une inquiétude par rapport à un membre de la famille, en bref tout cela nage à la surface du sommeil et empêche de retrouver calmement les bras de Morphée. Si cela se renouvelle au fils des nuits, liée au surmenage, la sensation de fatigue générale va s'accentuer de par la charge de travail à assurer. Mieux vaut prendre les devants et mettre une stratégie au point.

8 Une organisation de fer

L'organisation est importante quelles que soient les circonstances, mais cela est particulièrement le cas lorsque l'on est submergé par le travail et que le stress est en forte augmentation. Dans tous les cas, avoir un planning précis des tâches à effectuer est important à condition de ne pas le surcharger, sinon le risque est de finir chaque journée en se disant que l'on n'en a pas fait suffisamment. Prévoir quelques moments pour les urgences est nécessaire.


©THINKSTOCK

9 Se dégager des pollutions diverses

Dans le cas d'un surmenage évident ou sous-jacent, il est important de pouvoir avancer dans ses tâches avec le maximum de tranquillité et sans être dérangé en permanence. Difficile dans certaines fonctions, ou pour certaines personnalités. Pourtant, cela est absolument primordial. Il est facile de se laisser déborder par les soucis des autres, ou tout seul par les messages et mails divers. Les nouvelles technologies se doivent donc d'être apprivoisées.

10 Demander de l'aide

Pas facile, mais il faut cependant trouver le courage de demander du soutien. Il arrive en effet qu'une fierté mal placée, la peur de se voir dévalorisée parce que l'on ne parvient pas à tout assumer empêche d'avoir recours à ce type de solutions, pourtant accessibles. L'environnement n'est pas aveugle sur ce qui se passe, mais ne réagit pas de façon spontanée. Il faut donner le signal du trop-plein.

11 Installer une routine

Il ne s'agit pas ici d'organisation à proprement parler mais de l'installation d'une routine permettant de résister à l'accumulation de surmenage. Si l'on sait que l'on a une période difficile à traverser, ou que l'on s'aperçoit que le stress, voire la panique, est en train de s'installer, il est important d'installer une routine au moins pendant la semaine : Des heures de lever et de coucher précises, des pauses repas ou snacking prévues à heure régulière, la commande pour la livraison de repas, les tâches incompressibles réparties et prévues dans la semaine, qu'il s'agisse des courses ou de la réunion avec la direction, etc. Si l'on doit voyager, apprendre à profiter des temps de transport soit pour travailler, soit pour se forcer à fermer les yeux dès que possible pour se détendre.

12 Attention aux dépendances

Les médecins et psychologues le savent, un niveau de stress trop élevé peut entraîner des comportements déviants en matière de dépendance : trop de stimulants, du café à la vitamine C, trop d'alcool pour décompresser, trop de tabac, une prise médicamenteuse nouvelle comme les somnifères, etc. En état de surmenage, la personne est plus fragile, qu'elle en soit consciente ou pas. Il est alors facile de se retrouver prise dans un piège, alors que l'objectif est simplement de se calmer ou de reprendre pied.

13 Faire des impasses

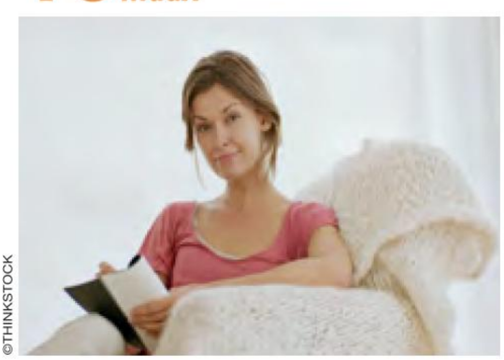
Il faut apprendre à faire des choix et connaître ses priorités. Et même si l'on considère que tout est important, prévoir un degré dans l'ordre des tâches à accomplir s'avère indispensable.

14 Oublier la culpabilité

En finir avec la culpabilité est évidemment un programme en

tant que tel. Pourtant cela est essentiel pour la plupart des personnes surmenées. Chez certains profils, le surmenage n'est en effet pas un hiatus dans leur vie, mais une habitude. Evidemment, il y a les hyperactifs, mais aussi ceux qui se sentent coupables à la simple idée de ne pas tout faire. Un travail qui s'avère souvent de longue haleine et peut être mené à bien par exemple avec des exercices répétés, souvent conseillés dans le cadre d'une thérapie comportementale.

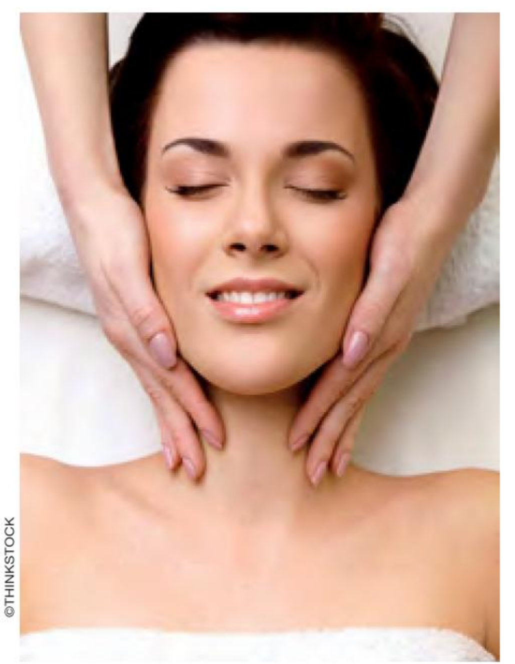
15 Écrire : des mots sur les maux


©THINKSTOCK

Le surmenage mène parfois à une certaine confusion tant l'impression de ne pas pouvoir parvenir à tout bien faire devient envahissante. Ecrire est la meilleure solution. Habituellement tous les hommes et les femmes débordées se constituent d'ailleurs des listes d'activités à remplir chaque jour par peur d'oublier l'une d'entre elles. Que ce soit sur papier ou tablette, peu importe, le simple fait de disposer de ces listes permet de disposer d'un garde-fou et de ne pas avoir l'angoisse latente d'oublier quelque chose d'important et de s'en souvenir paniqué pendant la nuit.

16 Faire des pauses

Que l'on soit chez soi ou au bureau et quel que soit le niveau de travail, il convient d'intégrer des pauses dans sa routine : se lever de sa chaise toutes les heures pour se détendre les jambes et s'étirer, faire des pauses pour boire ou marcher, pratiquer des micro-siestes… C'est comme tout, l'idéal c'est *« ni trop ni trop peu »*.


©THINKSTOCK

17 Se faire plaisir

Pour évacuer le stress, rien de tel que le plaisir. Ce ne sont pas les idées qui manquent généralement, l'important étant que l'activité en question permette de vraiment déconnecter ses pensées du quotidien et de toute pollution extérieure.

18 Aérer et s'étirer

Lorsque l'on est surmené, on oublie souvent des petits conseils de bon sens pourtant on ne peut plus simples à mettre en place. Aérer son esprit est une chose, aérer aussi l'endroit où l'on travaille peut être important. On dit qu'un logement doit au minimum être aéré dix minutes par jour, il arrive pourtant que l'on passe des journées entières dans un bureau sans ouvrir une fenêtre. Parfois parce que cela n'est pas possible, dans ce cas la meilleure solution est de sortir respirer un peu à l'extérieur. Changer d'air au propre comme au figuré constitue un véritable bienfait. L'autre geste salvateur en cas de surmenage est l'étirement. S'étirer, changer de position est bon y compris physiquement.


©THINKSTOCK

19 Apprendre à dire non

Le surmenage est aussi la résultante d'un comportement bien connu : l'impossibilité à dire « non ». A son patron, à ses enfants, à ses parents, peu importe, le fait est que faute d'exprimer son désaccord dès le départ, il devient impossible de revenir en arrière, du moins c'est la sensation que l'on a. Or, apprendre à dire non peut être absolument salvateur, à condition de le faire à bon escient bien entendu. Il faut donc apprendre à refuser sans pour autant être agressif. La meilleure façon est d'expliquer et d'argumenter si nécessaire, en donnant les raisons de son refus sans pour autant avoir l'air de s'excuser.

20 Exiger de la reconnaissance

S'il est un point sur lequel on peut être intransigeant, c'est celui de la reconnaissance. Là encore, ce n'est pas forcément la sphère privée qui est concernée. Dans les autres cercles de la vie, il en va autrement. La reconnaissance est forcément attendue et il faut qu'elle intervienne à un moment ou à un autre. Si une augmentation n'est pas envisageable, la prise de conscience du supérieur hiérarchique quant au travail effectué doit au moins donner lieu à des paroles de reconnaissance, voire à des compliments et des remerciements.

Enfin, pour éviter le surmenage, il faut aussi apprendre à se respecter soi-même et donc à s'aimer un peu plus. En vous couchant, prenez l'habitude de faire le point sur votre journée et de vous féliciter pour tout le travail accompli. Et au réveil, trouvez chaque jour une idée de chose agréable à faire rien que pour vous !

Vous verrez, ça fait tout de suite mieux passer la mauvaise pilule des autres tâches à accomplir et ça donne immédiatement le sourire ! ■ I.N.



©THINKSTOCK

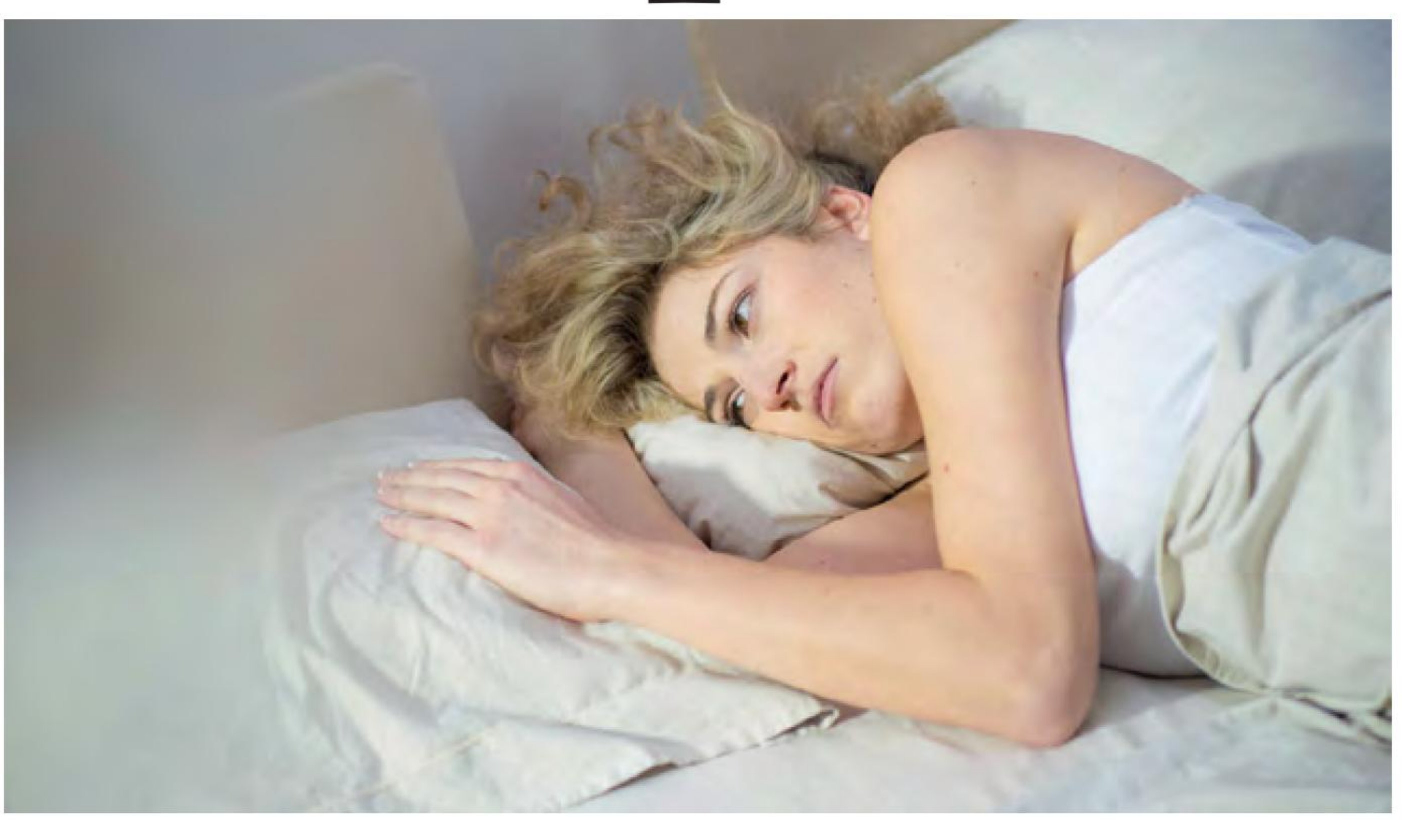
Croire encore *à l'amour* après *un divorce*

Divorce ou séparation, quelque chose en nous s'écroule. Il faut accepter la souffrance et la colère, démêler les sentiments mélangés qui se sont emparés de nous et faire notre deuil d'une relation dont le dénouement nous remet en question. C'est l'occasion de faire un bilan émotionnel et affectif, de prendre conscience de nos zones d'ombre et de mettre en lumière nos attentes et nos potentialités, afin de dégager les bases d'une personnalité plus forte, libre et assurée, capable d'aimer à nouveau.




« Le plus grand bien que nous ait jamais donné l'amour, c'est de nous avoir fait croire à l'amour. »
(Géraldy Paul Lefèvre, dit Paul)
©THINKSTOCK

Se reconstruire après une séparation



Ça y est. C'est fini. Votre divorce est prononcé. Il a quitté la maison et votre vie. Maintenant comment allez-vous gérer votre existence ? Avez-vous des rêves, des projets et suffisamment d'énergie pour repartir du bon pied ? Voulez-vous prendre votre destin en main ou laisser les choses se faire d'elles-mêmes ? Après une séparation, il faut réagir au plus vite et ne pas baisser les bras. La vie n'est pas finie parce que votre histoire d'amour est terminée.

Nous avons tous et toutes, un jour ou l'autre, jeune ou moins jeune, connu un chagrin d'amour, une rupture sentimentale, une séparation ou un divorce. Si certains s'en remettent vite, pour d'autres, la triste sentence d'**Anatole France** : *« Chagrin d'amour dure toute la vie »* résonne comme une vérité effroyable et paralysante. Pourtant, faire face et se reconstruire en douceur est possible.

L'occasion de faire un bilan

Il existe différentes étapes psychologiques qui suivent la faillite d'un couple : déni, colère, sentiment de culpabilité, peur, réapprentissage de la confiance et de l'ouverture aux autres. Toutes invitent à un bilan émotionnel pour retrouver liberté et sérénité.

« Faire le deuil »… Voilà bien une expression employée par beaucoup de psys pour désigner un travail sur soi pas toujours facile à faire, une période sacrément tourmentée. Ce terme, sorti de son contexte initial lié à la mort d'un proche, est aujourd'hui employé dans le cadre de toute séparation, y compris amoureuse. Car c'est bien de cela qu'il s'agit, sortir de la mort pour entrer à nouveau dans la vie, encore plus forte qu'avant !

Divorce ou séparation, quelque chose

en nous s'écroule. Il faut accepter la souffrance et la colère, démêler les sentiments mélangés qui se sont emparés de nous et faire notre deuil d'une relation dont le dénouement nous remet en question. Pour nous aider à nous y retrouver, il convient d'analyser toutes les étapes psychologiques qui suivent la faillite d'un couple : déni, colère, sentiment de culpabilité, peur de la solitude, réapprentissage de la confiance et de l'ouverture aux autres, du célibat et de la confiance en soi...

Chacune d'elles est l'occasion de faire un bilan émotionnel et affectif, de prendre conscience de nos zones d'ombre et de mettre en lumière nos attentes et nos potentialités. C'est une invitation à transformer, quelles que soient les circonstances, cette période transitoire en temps de réflexion et de croissance. Humain et concret, ce travail sur soi aide à dégager les bases d'une personnalité plus forte, libre et assurée, capable d'aimer à nouveau.

Laisser ses sentiments s'exprimer

Comme le dit si bien **Virginie Megglé**, psychanalyste, auteur de *« Couper le cordon »*, il faut laisser ses sentiments s'exprimer : *« C'est un travail, il faut s'en accorder le temps, ne pas se précipiter, ne pas confondre le départ et l'arrivée. Se donner le temps et aussi s'accepter souffrant. Laisser ses sentiments s'exprimer – colère, haine, dépit –, ne pas tenter d'y résister, sinon ils durent plus longtemps. Veiller cependant à ne pas transformer celui que l'on a aimé en ennemi. On ne peut pas entretenir de la haine avec son passé. C'est important d'être entouré et soutenu, et aussi d'être créatif, de sublimer la séparation pour transformer le passif en actif. Cela permet de prendre une distance avec son chagrin, de faire quelque chose de sa souffrance pour garder, plus tard, un regard positif sur ce vécu. »*

EXPERT

DR ERIC GARDON, psychothérapeute

Un facteur de stress important

« Chez les ex-conjoints, les ruptures conjugales comptent parmi les facteurs de stress les plus importants. Le divorce rime généralement avec stress, instabilité, sentiments blessés, une hostilité fréquente… sans oublier la solitude, cette sensation d'isolement davantage aggravée en cas d'absence d'un bon réseau familial et social de l'individu.
Par ailleurs, le sentiment d'échec reste profond et l'estime de soi est souvent écorchée, d'autant plus si la rupture a lieu après de nombreuses années de vie commune. L'abus d'alcool, de tabac, de somnifères, et la probabilité de sombrer dans une dépression sont plus souvent observés chez les sujets concernés. Côté sentimental, ils se montrent plus prudents, prenant moins de risques dans leur relation et obtenant, ipso facto, moins de résultats positifs. »

Y a-t-il une vie après la rupture ? Dans son guide pratique *« Quand c'est fini, c'est fini ! Comment bien gérer une rupture amoureuse »*, **Rhonda Findling**, psychothérapeute, donne des conseils à celles et ceux qui veulent se sortir d'une séparation ou d'une relation amoureuse sans espoir. Elle explique dans un style dynamique et positif toutes les étapes du travail de deuil, comment cesser de se faire du mal, comment se reconstruire et affronter ses peurs intérieures, comment s'entourer... au lieu de se lamenter sur son sort et de courir après la personne qui vous a quitté. De nombreux exercices très simples, un programme en 10 étapes, 50 conseils pratiques pour se faire du bien font de ce livre un outil indispensable pour aider à apaiser la douleur d'une rupture. Retrouver confiance en soi et en l'amour, tel est l'objectif de ce guide stimulant.

John Gray, pour sa part, dans son livre *« Mars et Vénus refont leur vie »*, s'adresse à tous ceux et celles qui ont subi une rupture, un divorce ou un deuil et se propose de les guider dans le cheminement qui conduit à la guérison. Mais là encore, selon lui, les hommes et les femmes ne réagissent pas de la même manière et l'auteur en tient compte. Il met en garde les Vénusiennes échaudées contre leur tendance à rester prisonnières de leur peine, à douter de leurs facultés de séduction, à se réfugier derrière leurs enfants ou alors à rêver carrément au-dessus de leurs moyens. Aux Martiens, en revanche, il déconseille de multiplier les passades, de se réengager aussitôt dans une relation de couple ou de s'abîmer dans le travail. Mélange d'anecdotes édifiantes, d'exercices pratiques et de conseils psychologiques, *« Mars et Vénus refont leur vie »* offre ainsi un outil précieux à tous les êtres blessés qui voudraient connaître un nouveau départ, en contournant avec bonheur les pièges du passé.

Un vrai travail de deuil

Mais pour prendre un nouveau départ, il faut passer par le travail nécessaire de deuil. Les différentes phases du « deuil amoureux » ont été identifiées par de nombreux psychologues et psychiatres dont **Elisabeth Kubler-Ross**.

On y distingue généralement ces étapes successives :

- **Le déni :** Temps où l'on nie la rupture et son irréversibilité.
- **La colère :** lorsque l'on mesure les conséquences de la perte.
- **Le marchandage :** Phase où l'on tente de trouver à qui revient la faute.

- **La tristesse :** On se tourne vers le passé en l'enjolivant, phase de regrets…
- **L'acceptation :** On accepte ses erreurs et la rupture, on peut à nouveau aller à la rencontre de l'autre et reconstruire.

Le deuil amoureux se fait par étape et on ne peut pas les précipiter. Il y a l'étape où l'on n'accepte pas la rupture ; on croit alors qu'on va revenir avec la personne aimée. Puis il y a l'étape de la colère contre l'autre personne, où l'on pense que tout est de sa faute, qu'elle n'avait pas raison, qu'elle nous a trahi, etc. Vient ensuite l'étape de la culpabilité où l'on se dit qu'on va changer pour plaire à l'autre, puis, arrive celle de la tristesse quand on constate que la relation est vraiment terminée. Enfin arrive l'étape de l'acceptation où l'on se sent mieux. On ne pense alors plus de la même façon à l'ex et on peut entreprendre une nouvelle relation amoureuse.

Vers une nouvelle force de vie

La rupture est généralement accompagnée de souffrances, d'angoisses et de peurs. Mais est-ce une fatalité ? Rompre n'est-ce pas aussi changer ? Se choisir un nouveau destin ? **Simone Barbaras**, psychologue, auteur de *« La rupture pour vivre : Comment des ruptures amoureuses, familiales, professionnelles peuvent être libératrices et devenir des forces de renouvellement et de créativité »* démontre pour sa part que toutes les ruptures peuvent entraîner des forces de vie libératrices et créatives.
Après une séparation amoureuse, on est envahi par la colère, la tristesse, la peur... Pourtant, il faut rester disponible pour les enfants et affronter les problèmes matériels qui s'accumulent. Puis, petit à petit, arrive l'heure de la "convalescence". Un jour, on a le "Déclic de soi" et l'on regarde d'un autre œil la période qui vient de s'écouler. Ce laps de temps aura été nécessaire pour analyser l'histoire de notre couple et nous adapter à cette vie différente : parfois seule avec les enfants, sans oublier que l'autre parent existe toujours. On a tiré les leçons du passé pour se reconstruire, voire former un nouveau couple. Une page est tournée ; une autre s'ouvre...

Il s'agit donc de surmonter tous ces moments où on croit ne pas y arriver et à comprendre définitivement que rupture n'est pas synonyme d'échec, mais de renaissance. Car tous ces moments où l'on a souvent la sensation de perdre pied, de ne pas avoir la force de remonter la pente, sont en fait une occasion unique de renaître un peu plus fort et beaucoup plus riche.

Une séparation surmontée permet de remettre les compteurs à zéro et de repartir sur de nouvelles bases. La vie n'est pas figée, elle est perpétuelle mouvement et remise en question. Les crises, aussi difficiles et douloureuses soient elles, offrent souvent de réelles opportunités pour une renaissance et une croissance personnelle. Maintenant que vous avez fait "peau neuve", vous êtes prête pour un nouveau départ ! ■ V.D.

Les bienfaits d'une psychothérapie


©THINKSTOCK

Une psychothérapie a pour bienfait d'amener les personnes à prendre conscience et à modifier les fausses croyances, les attitudes négatives et les comportements destructeurs qui ont mené à l'échec de la relation. Elle les aide aussi à éviter que leur besoin légitime d'aimer et d'être aimé les empêche de se retrouver dans une dynamique de dépendance ou de contre-dépendance émotive avec un nouveau conjoint, dynamique constituant souvent la principale cause psychologique d'une relation amoureuse qui tourne mal, une fois la lune de miel terminée. L'objectif ultime de cette thérapie : apprendre à être bien avec soi, à devenir plus autonome afin que le prochain conjoint soit un plus dans sa vie et ne vienne pas seulement remplir un vide ou contrer la solitude envisagée comme isolement.

À LIRE

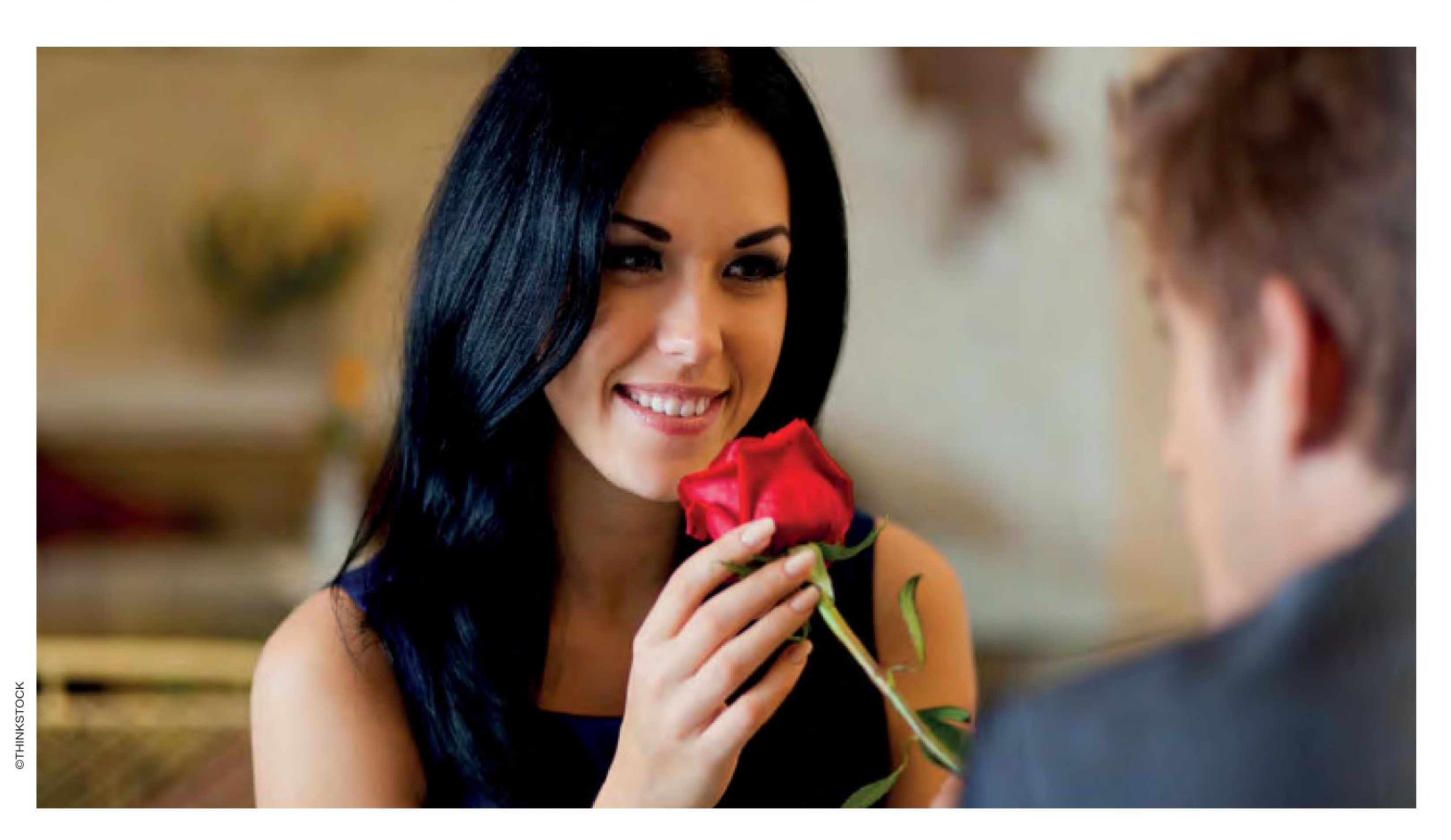


Revivre !

Comment s'en relever, comment repartir, comment refaire confiance à la vie, à l'amour, à soi-même, à l'avenir ? Lorsqu'on a bâti son couple durant des années, qu'on a mûri ses projets, fondé sa famille sur la foi en l'autre et en la vie, la séparation est ressentie comme une véritable tornade qui balaie tout sur son passage Soudain, le quotidien partagé, la sécurité du port d'attache n'existent plus, les rêves et les projets s'évanouissent, et de même se désagrège notre image. C'est en véritable spécialiste du couple et des problèmes de la vie conjugale que Patrick Estrade, dans un langage simple et efficace, répond à ces questions.

« Revivre après une séparation » de Patrick Estrade, Alpen Editions, 61 pages, 10 €.

Donner sa chance *à l'amour*


©THINKSTOCK

Chaque nouvelle rencontre doit être considérée comme un cadeau de la vie, si vous prenez le temps de comprendre la personnalité qui se trouve face à la vôtre. Et si vous donniez de nouveau sa chance à l'amour ?

Contrairement à la croyance, la vie existe après le divorce, et elle peut même être meilleure à la condition d'avoir pu comprendre et « réussir » son divorce. Cette condition, se pardonner et pardonner à son ex, est absolument nécessaire pour augmenter les chances de réussir son deuxième engagement. Même si le divorce est souvent vécu comme un véritable traumatisme, on n'en meurt pas et on peut même en tirer d'excellentes leçons de vie. Une fois les plaies pansées, on peut penser refaire sa vie.

Laisser passer du temps

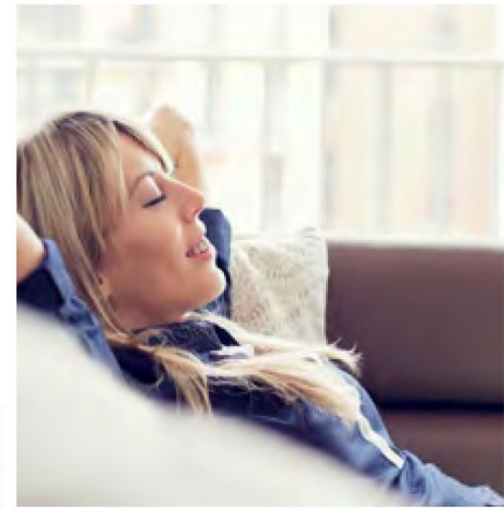
Comme nous l'explique **Isabelle**, une de nos lectrices, dans son témoignage, il faut laisser passer du temps pour y voir plus clair avant de penser à refaire sa vie : *« Je pense qu'il faut y croire oui, mais chacun a sa notion de l'amour. Pour ma part, je ne pense pas que j'essaierai de refaire ma vie dans le sens reconstruire une vie de couple, mais bon cela dépend des personnalités aussi et puis je pourrais changer d'avis... Maintenant j'ai bien l'impression qui faut de toute façon laisser passer quand même un peu de temps pour y voir plus clair. »*

« Pour gagner, il faut risquer de perdre ! »
(proverbe populaire)

Il faut une certaine période pour être en mesure de faire de nouvelles rencontres pouvant aboutir à une histoire sérieuse qui débouchera sur une véritable idylle amoureuse. Les souvenirs de votre ancienne relation, les moments difficiles qui ont

accompagnés la rupture sont peut-être encore trop présents dans votre esprit et voilà pourquoi s'accorder du temps pour retrouver l'amour après un divorce est nécessaire.

Vous avez besoin de passer du temps avec vous-même pour vous retrouver et faire le point sur votre avenir sentimental. Vous avez traversé une épreuve difficile et il faut au préalable penser à panser ses blessures avant d'entamer toute action pour retrouver un partenaire. La vie amoureuse peut être cruelle mais il y a toujours une solution pour rebondir et aller de l'avant.


©THINKSTOCK

Vous devez vous rendre compte que le fait d'avoir connu un divorce, si regrettable cela puisse être, ne signifie pas que l'amour n'existe plus et que vous ne trouverez plus personne avec qui vivre une histoire. Retrouver l'amour après un divorce n'est pas pour autant une course contre la montre, même si vous souhaitez de tout cœur vivre avec une autre personne le plus rapidement possible.

Prendre le temps

Parfois l'amour tarde à revenir. Vous avez peut-être rencontré quelques personnes depuis votre séparation, mais vous êtes toujours seule, malgré votre désir de vous stabiliser. Résistez toutefois à la tentation de vous engager avec quelqu'un pour fuir votre solitude. Profitez-en au contraire pour vivre votre vie et réaliser tous les rêves et projets que vous devrez mettre de côté lorsque Cupidon repassera. Ne vivez pas en attendant de pouvoir « recommencer » votre vie : on ne refait jamais sa vie, on la continue. Votre prochaine relation sera une nouvelle étape de votre vie, non une reprise. Profitez de cet entre-deux pour analyser votre scénario de couple et le changer en profondeur afin de ne pas répéter la même dynamique dysfonctionnelle.
Soyez ouverte, souriante, positive, optimiste quant à l'avenir. Profitez de cette période de solitude pour vous faire belle, prendre soin de vous, refaire votre garde-robe, vous offrir une nouvelle coupe de cheveux. Qu'importe, l'essentiel est de vous faire plaisir, de reprendre confiance en vous et de vous aimer. Car n'oubliez jamais que pour qu'on vous aime, il faut d'abord et avant tout que vous vous aimiez vous-même !


©THINKSTOCK

A chacune son tempo

En se rendant libre d'aimer à nouveau, en éliminant tous les freins que l'on a mis soi-même pour y arriver, peut alors se passer LA rencontre. Celle qui va nous permettre de croire que l'amour existe encore et de nous donner toutes les chances d'y arriver. Refaire sa vie sur le plan amoureux passe donc par toutes ces étapes et la prise de conscience qu'il ne faut plus commettre les mêmes erreurs. Il faut ensuite sortir des illusions de type « amour fusion » et comprendre qu'un couple c'est la rencontre de deux individualités imparfaites, bien différentes mais complémentaires. Si l'on comprend que l'on reproche souvent à l'autre ce que l'on a pas encore réglé dans sa propre histoire, alors, on pourra se montrer plus ouvert à une vraie relation, faite d'écoute, de respect, de confiance et de dialogue.

On choisit rarement le moment pour « re-tomber en amour ». Le nouvel amour peut venir trop tôt ou trop tard, souvent quand on s'y attend le moins. Et quand vous l'aurez trouvé, vous aurez à vous défaire d'anciennes habitudes pour vous en créer de nouvelles avec ce nouveau conjoint, ce qui risque de ne pas toujours être facile, même si les débuts d'une rencontre amoureuse sont souvent magiques.
Une fois passée la première phase de fusion remplie d'optimisme et d'espoirs, vous aurez, tout comme la première fois, à faire face à la vraie

EXPERT

MARC MOLKO, psychiatre et thérapeute familial (Centre Pluralis, Paris).

Le choix d'un partenaire n'est pas un hasard !

« Ces choix sont complexes. Ils résultent de désirs, d'attentes et de croyances profondes. Ils déterminent en grande partie la spécificité du couple, son avenir, ses conflits, et même sa séparation ou sa permanence. Si certains choix établissent la base solide à la création du couple, dans d'autres situations, les fondations ne résisteront à l'épreuve du temps. Cela concerne en particulier les couples formés sur une relation dite thérapeutique ; quand le partenaire est désigné pour "guérir", pour réparer des blessures de l'autre ou encore résoudre ses problèmes existentiels. La prise de conscience de nos attentes peut nous permettre de les appréhender avec une meilleure distance, d'évaluer leur légitimité ou bien leur caractère totalement utopique, pour tenter de s'en libérer et de décharger le conjoint d'un poids qui ne lui revient pas. »

vie et à son quotidien : perte d'illusions, éducation, tâches ménagères, budget… et de nombreux doutes sur le choix de votre deuxième conjoint. Après une période d'adaptation plus ou moins longue, plus ou moins difficile, vous aurez une dure décision à prendre : rompre à nouveau ou vous engagez définitivement, malgré toutes vos différences ; ce que vous ne pourrez faire que si vous n'exigez pas un changement en profondeur. Si vous décidez de consolider ce deuxième couple, vous serez alors prêts à former un nouveau « Nous » émotivement, matériellement et familialement.



©THINKSTOCK

Prendre le risque

L'amour est toujours un risque : La fin d'une relation amoureuse est douloureuse, et équivaut à un échec. Face à cela, l'amour est souvent entrevu comme le risque de se faire mal et non une chance de s'épanouir un peu plus. Mais ne l'oublions pas : un amour que l'on espère se réaliser dans la durée doit avoir la chance de s'exprimer. Comment ? En cherchant d'abord à combler l'autre avant son propre intérêt. L'attention que nous donnons à l'autre est, en ce sens, significative de notre engagement et de notre volonté à faire perdurer la relation.

« Il y a toujours un risque quand on entreprend quelque chose. Mais le risque doit être pris parce que le plus grand danger de la vie est de ne rien risquer. La personne qui ne risque rien ne fait rien, n'a rien, n'est rien. Elle peut éviter la souffrance et le chagrin, mais elle ne peut simplement pas apprendre, sentir, changer, grandir, vivre et aimer. »

(Léo Buscaglia)

Retenez que le plus grand risque n'est pas de se tromper sur quelqu'un ou sur une direction sentimentale qu'on n'aurait finalement pas dû prendre, de souffrir d'un mauvais choix ou d'une déception, d'être un jour fourvoyé et trahi. La plus grand risque, qui est aussi celui qui a les plus grandes chances de nous mener à l'échec est de n'en prendre aucun. Le véritable risque serait de passer à côté de l'amour parce qu'à ne pas vouloir prendre le risque de se planter, on ne risque pas non plus d'avoir une chance de réussir !

Aimer c'est risquer. A vouloir le supprimer c'est le risque d'être aimé qu'on supprime. Quand on y réfléchit, en amour, comme dans pas mal d'autres domaines d'ailleurs, le pire risque est celui de ne pas en prendre du tout.

Alors, laissez la magie de l'amour faire son œuvre. La présence de notre alter égo et son soutien nous aident à nous sentir plus grand, plus fort, plus beau. Son amour peut être un puissant moteur dont il serait dommage de se priver. Apprenez à faire confiance à la vie et à lâcher prise !
■ V.D.

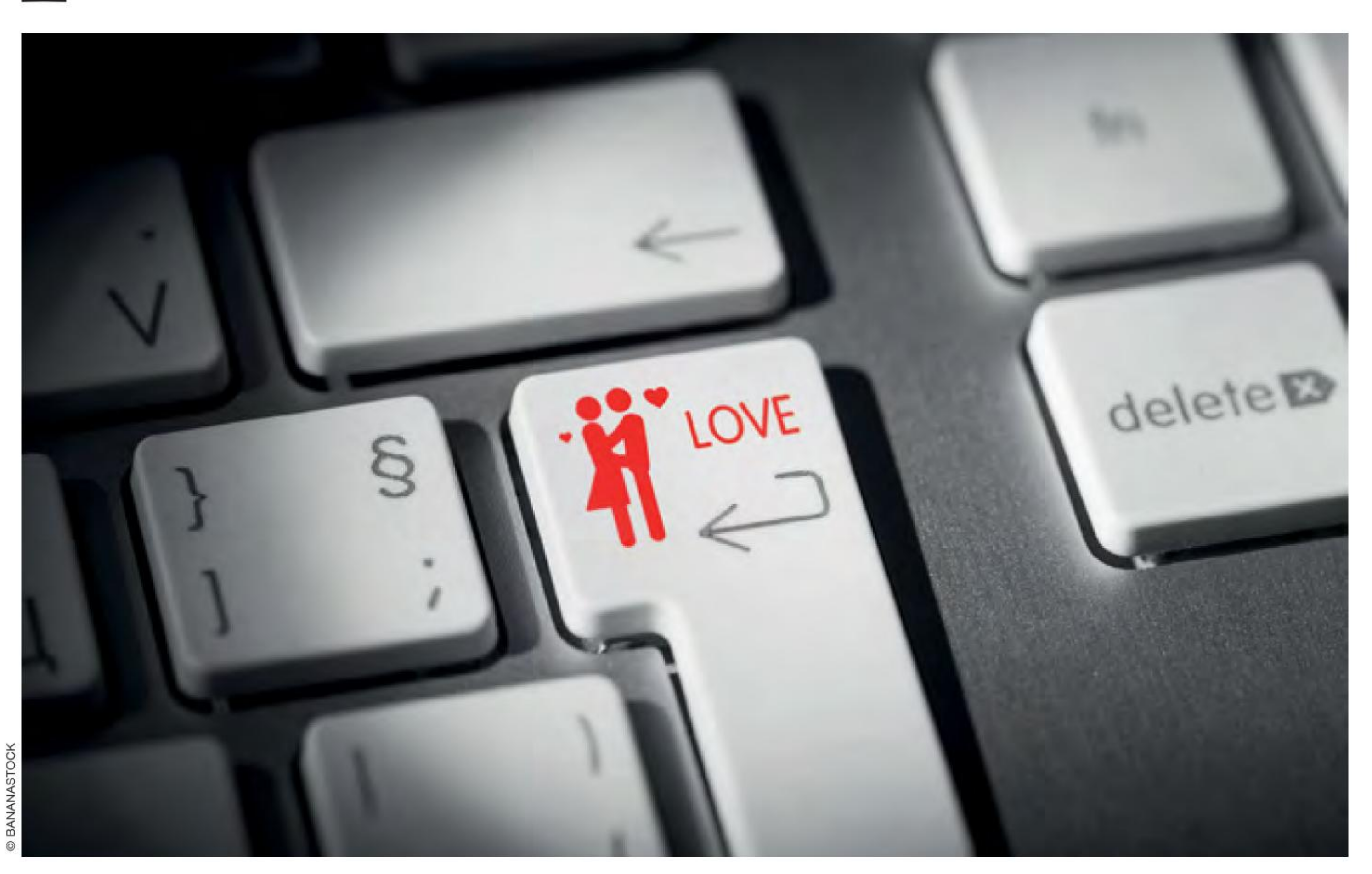


©THINKSTOCK

L'amitié, véritable ciment du couple

Pour John Gottman, alias Docteur Love, célèbre psychothérapeute et savant américain qui a étudié plus de 2000 couples, l'amour n'est qu'une condition nécessaire mais pas suffisante pour vivre heureux, longtemps, et ensemble. C'est l'amitié qui est le véritable ciment du couple. Il définit cette dernière comme un mélange de respect, d'estime et d'humour cimentés d'intimité.

Les rencontres sur internet peuvent-elles durer ?



© BANANASTOCK

Internet a changé les règles du jeu de l'amour. Dans un monde où tout est possible, un rendez-vous potentiel - que ce soit une aventure sans lendemain ou le début d'une relation plus durable - peut venir d'un seul clic. La révolution Internet a fait de la rencontre en ligne une aventure aussi répandue que banale. Oui, mais ces histoires d'amour qui démarrent dans le monde virtuel peuvent-elles vraiment durer ?

Aujourd'hui, 36% des couples avouent s'être rencontrés sur la toile. Et ce pourcentage ne fait que monter chaque année. Normal, car Internet est devenu la solution idéale quand on pense avoir fait le tour des possibilités dans son environnement. Il élargit le champ des possibles. Il va offrir une multitude de chances de trouver l'âme sœur et de quitter son célibat. Ces rencontres virtuelles vont également permettre de donner le temps à la relation de se développer.

La particularité des relations via le web

Selon les experts du site *www.seduction.fr*, les rencontres amoureuses sur le web sont assez atypiques. Elles font l'objet de nombreuses études car elles changent tous nos modes de pensée avec surtout une façon de concevoir les relations qui a totalement été modifiée. Internet nous ouvre au monde des relations sociales et amoureuses virtuelles. Ce sont ces relations qui vont avoir une chance de se développer pour se transformer en relation physique plus ou moins durable.

> **« Le soleil ne se lève que pour celui qui va à sa rencontre. »**
> **(Henri Le Saux)**

Une des études allemandes qui a été menée à ce sujet démontre que seize pour cent des couples allemands se sont rencontrés via Internet. Et ce qui est édifiant dans cette étude est le



TÉMOIGNAGE

MARINE
(27 ans, Montpellier)

L'amour peut aussi frapper sur Internet

« Je crois à fond au fait qu'on puisse trouver l'amour sur Internet ! Je ne manque pas d'exemples autour de moi et ce sont des couples qui marchent exactement comme les autres. Internet est un moyen supplémentaire de créer des liens, de provoquer les rencontres avec des personnes qu'on n'aurait jamais croisées dans la rue ou à un dîner... Ma meilleure amie vit depuis 3 ans avec son copain qu'elle a rencontré sur Internet. Il habitait à 300 km, ils ont appris à se connaître, ne restait plus que l'épreuve physique et ils se sont plu à leur premier rdv, il a déménagé pour elle et ils ont plein de projets... Ils sont donc la preuve vivante que l'amour peut aussi frapper sur Internet. »

TÉMOIGNAGE

CAROLINE
(39 ans, Orléans)

Cela fait déjà 10 ans !

« Si vous m'aviez dit il y a 11 ans que j'allais rencontrer l'homme de ma vie sur internet, me marier, faire un enfant et que ça allait durer, je ne vous aurais pas cru ! Et pourtant c'est mon histoire, ou plutôt notre histoire avec Philippe. Je me suis inscrite sur *Meetic* au départ pour m'amuser, me faire des copains et plus si affinités. J'ai connu cinq hommes sur internet avant Philippe avec lesquels j'ai eu des relations plus ou moins longues mais toutes très sympathiques. Et puis j'ai rencontré celui qui est mon mari aujourd'hui et le papa de notre jolie petite fille. Cela fait déjà 10 ans et je pense vraiment que cela va durer. Il ne faut pas croire que les rencontres sur internet ne durent pas. En fait, il n'y a pas de règle, il suffit juste d'avoir la chance de tomber sur la bonne personne. »

TÉMOIGNAGE

PATRICIA
(33 ans, Paris)

Un espace de rencontre comme un autre

« Bien sûr qu'on peut trouver l'amour sur internet ! On peut le trouver très facilement même. Cependant personne n'a dit que les relations sur internet étaient plus stables ou meilleures que leur homologue physique. On ne tombe pas amoureux des mêmes choses mais on peut bel et bien tomber amoureux. Le plus gros souci c'est que rencontrer réellement cette personne ensuite peut être une grande déception, car justement le lien qui unit ces deux personnes n'est pas physique, n'est pas lié à leur voix ou à leur sourire. Et des photos ne représentent jamais exactement ce à quoi l'on ressemble. Internet n'est pas la solution aux chagrins d'amour récurrents mais c'est un espace de rencontre comme un autre. Sinon on pourrait tout autant discuter les rencontres dans les boîtes de nuit. Tout le monde n'affiche-t-il pas également une façade dans ces lieux-là ? »

TÉMOIGNAGE

ANNIE
(56 ans, Lille)

Du virtuel… au mariage !

« J'ai divorcé il y a 7 ans déjà et je n'ai jamais refait ma vie depuis. Il y a un an, une collègue du bureau m'a conseillé de m'inscrire sur un site de rencontres en ligne. Je trouvais cela débile, vulgaire, voire complètement ridicule. Un soir de grand cafard, je me suis inscrite. J'ai fait cinq rendez-vous avec des hommes qui ne représentaient aucun intérêt pour moi et j'allais me désinscrire quand Eric m'a envoyé un message. Son profil et son texte étaient différents, il semblait vraiment vouloir trouver l'amour. Le fait qu'il soit veuf m'a aussi rassurée. Je l'ai rencontré dans un café une première fois et il m'a beaucoup plu. Puis nous sommes allés au restaurant, au cinéma, faire du shopping pendant deux mois sans qu'il ne se passe rien. Nous nous sommes mis à nous téléphoner chaque soir pendant plus d'une heure. Et puis, un soir, en me raccompagnant chez moi, il m'a pris la main. Ça m'a fait comme une décharge électrique ! Nous nous sommes embrassés et nous avons fait l'amour. Magique ! Depuis, il a emménagé chez moi et la semaine dernière il m'a demandé ma main. J'ai dit oui ! Comme quoi, on peut passer de l'amour virtuel… au mariage ! »

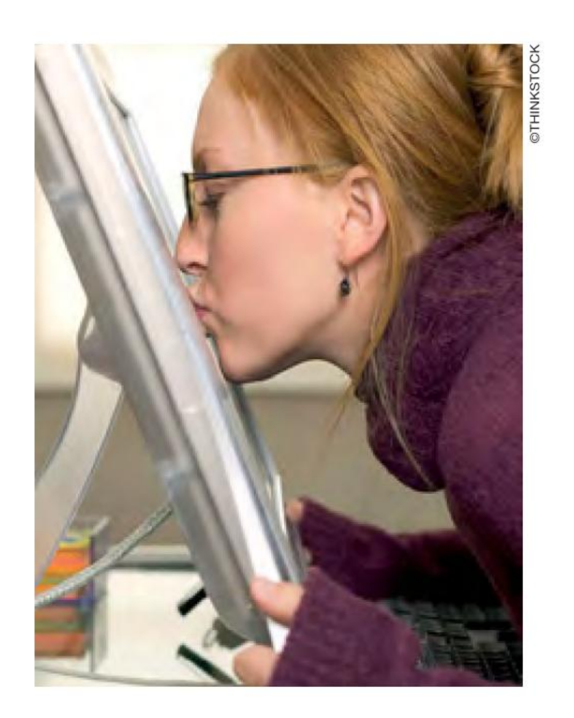
sentiment de plénitude qui entoure ces couples. En effet, plus des 4/5e se considèrent très satisfaits de leur vie de couple. C'est la catégorie qui aujourd'hui est la plus heureuse.
Il est légitime de se poser la question du pourquoi tant de bonheur ? Tout simplement parce que les personnes ont pris le temps de se connaître et qu'à travers leurs différentes discussions elles ont pu aborder des thèmes qu'on a du mal à faire en face à face. Il ne faut pas oublier que l'écran de l'ordinateur permet de perdre ses tabous. On se présente sans fard et c'est à prendre ou à laisser. Internet va permettre de véritablement s'ouvrir à l'autre il est bien entendu que cela se fait avec le temps mais les relations sont plus profondes. Dès lors qu'on décide de vivre réellement c'est amour virtuel, on ne peut que le vivre pleinement car il aura été à l'épreuve de la distance et surtout il aura réussi à traverser tous les tests qu'on lui aura imposé avant de l'accepter en tant que relation durable, à condition de ne pas mentir.

EXPERT

ALAIN VALTIER, psychanalyste, auteur de *« L'amour dans les couples »* (Odile Jacob)

Dissocier l'élan amoureux de l'amour dans la durée

« Si, avant même la rencontre, la durée n'est pas investie d'une valeur en elle-même, l'histoire aura du mal à se développer dans le temps. Cette durée ne découle pas spontanément de l'amour, elle est à inventer. Si la seule figure de l'amour que l'on tolère est l'intensité des premiers élans, l'unique solution est de vivre une succession d'histoires. Est-ce de l'amour ? Je n'ai pas la réponse à cette question. Mais il est certain que dans un couple qui veut durer, l'amour doit se transformer pour continuer à fonctionner. Tout comme il convient d'impulser du changement pour assurer la stabilité d'une institution afin qu'elle demeure vivante, il faut créer du mouvement afin de maintenir un équilibre dans l'amour. L'essence même de l'amour, c'est le mouvement. »



©THINKSTOCK

Vers une relation durable

Les rencontres sur Internet ne peuvent s'inscrire dans la durée que si l'honnêteté est au rendez-vous. C'est une condition sine qua none. On ne peut demander à l'autre un engagement dans la durée si ces sentiments ont pour bases nos mensonges. Il faut opter pour la vérité et accepter de rentrer dans le jeu des rencontres en ligne. Derrière son clavier on est face à une vraie personne avec des sentiments mais surtout de grosses attentes. Si le rêve est de rencontrer le grand amour il faut faire le choix de se dévoiler sans fard.

En effet, dans le cas contraire, la dure réalité peut être une épreuve dont ne pourra pas se relever cet amour naissant. La réalité veut que l'on cherche à se mettre en valeur quant à son profil, à sa photo et tout ce qui entoure notre être virtuel. C'est tout à fait normal et même préconisé sinon nous risquons de n'intéresser personne sur les sites. Mais il y a une grande différence entre se mettre en valeur et mentir. La frontière entre les deux ne doit pas être franchie car il est très difficile de faire machine arrière notamment au niveau de son amour propre et de la confiance que l'autre aura.



36 % des couples se rencontrent sur internet.

©THINKSTOCK

Au début, lors des premières conversations, il n'y a pas d'engagement juste des conversations sympathiques mais qui nous demandent de l'attention et un travail d'introspection. La personne correspond à nos attentes ou pas ? Ce qu'elle dit est possible ou pas ? Est-ce la vérité ou pas ? Toutes ces questions demandent beaucoup d'implication personnelle. Mais cela est indispensable pour arriver à développer des relations durables.

Les attentes sur la durabilité

Selon *www.seduction.fr*, la durabilité des relations dépendra des personnes qui sont derrière leurs claviers. Si la quête de l'amour est réelle alors les personnes qui vont se trouver vont entrer dans une relation forte et durable. Par contre, il est possible que les épreuves si elles sont trop difficiles à surmonter mettent à mal ce couple. En effet, la logique de consommation qui veut qu'il soit possible de trouver l'amour simplement en surfant sur Internet ne quitte jamais les deux partenaires. Ils ont réussi une fois à trouver l'amour par Internet, alors pourquoi pas une deuxième ? C'est le plus grand danger auquel devra faire face cet amour.

Cette dimension n'existe pas chez les autres couples dits traditionnels. Pour eux, Internet n'est pas un

réel moyen de trouver l'amour. Ils l'ont trouvé autrement la première fois et savent combien il a été difficile de le trouver et de créer ces liens qui aujourd'hui existent entre les deux partenaires. C'est la raison pour laquelle les couples traditionnels vont faire plus de concessions. Ils sont dans une volonté de garder le plus longtemps possible cet amour, car pour eux l'alternative possible n'est que la rencontre physique longue et fastidieuse.


La durée de vie moyenne d'un couple aujourd'hui en France se situerait autour de deux ans et neuf mois.

©THINKSTOCK

Moins de divorces !

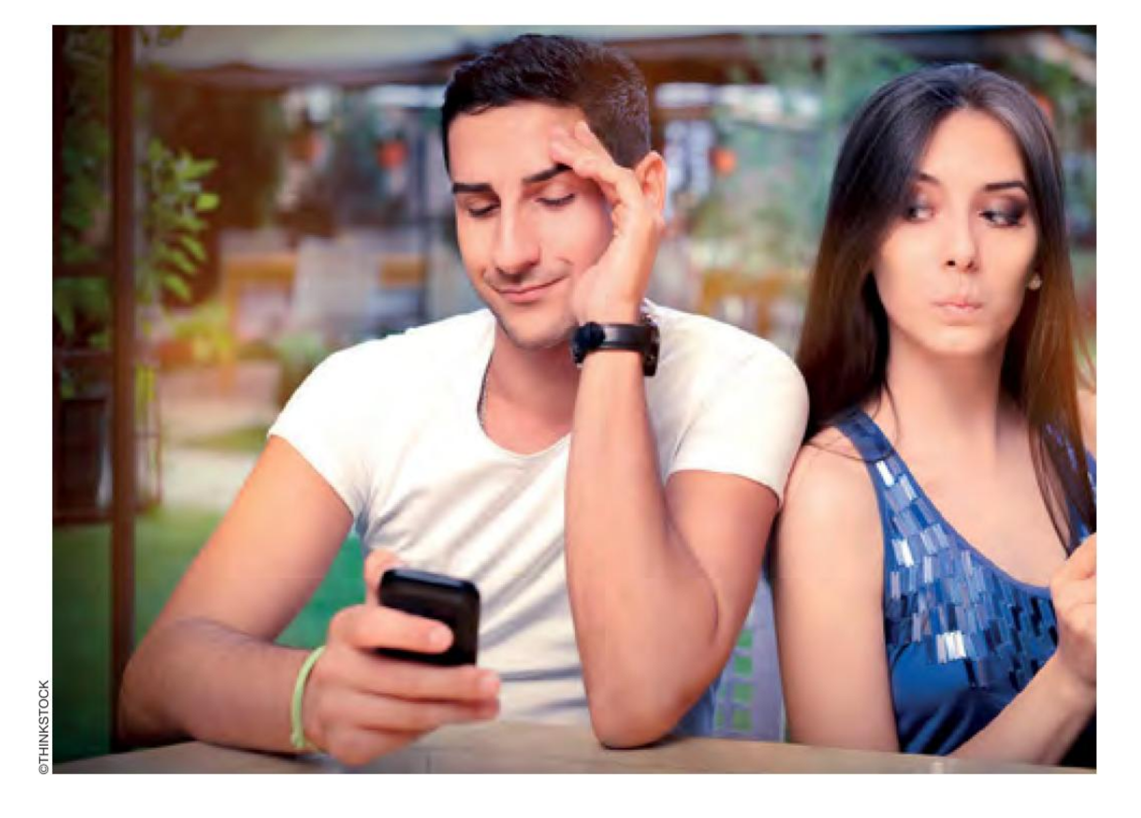
Une enquête de l'Académie américaine des sciences, menée par **John Cacioppo**, professeur de psychologie à l'université de Chicago, aux États-Unis, révèle que les jeunes mariés ayant rencontré l'âme sœur en ligne divorcent moins que les autres.

Sur une échelle de 1 à 7, les personnes ayant trouvé leur moitié en ligne ont un taux de satisfaction dans leur mariage de 5,64 contre 5,48 pour celles rencontrées en face-à-face. Et les séparations sont moins nombreuses pour les couples formés en ligne, puisque seulement 6% des mariages se sont mal terminés, contre 7,6% pour les autres. L'enquête révèle également que plus d'un tiers des Américains mariés depuis 2005 ont rencontré leur conjoint sur Internet. Leur profil type : entre 30 et 39 ans, avec un emploi et des revenus élevés (plus de 100.000 $ par an, soit plus de 76 460 €).

Couples : une durée de vie à la baisse

Une autre étude menée cette fois-ci par une entreprise française de sondages nous révèle un triste constat qui concerne l'ensemble des couples (qui se sont connus sur Internet ou pas) : les couples tiennent de moins en moins sur la durée. Ainsi, la durée de vie moyenne d'un couple aujourd'hui en France se situerait autour de deux ans et neuf mois. Cette durée concerne aussi bien les couples mariés que les autres : 24% de couples mariés, 41% de couples en concubinage et 35% de couples qui vivent séparément n'ont pas pu dépasser ce laps de temps…

En cause selon 54% des personnes interrogées, les réseaux sociaux ! En effet, si 79% des personnes sondées utilisent activement les réseaux sociaux comme *Twitter*, *Facebook* ou *Instagram*, 34% vont jusqu'à affirmer que leur partenaire a pris la porte après une incartade via l'un de ces sites ou après y avoir repris contact avec son ex… 23% évoquent aussi le fait que le profil Internet de leur partenaire les aurait induits en erreur sur sa personnalité, et 12% que les réseaux sociaux leur ont fait prendre conscience qu'ils n'étaient pas vraiment heureux dans leur couple.


©THINKSTOCK

Internet serait-il aussi un ennemi de l'amour ? Etrange quand on sait que 36% des couples précisent s'être rencontrés via ce même biais… Alors, si Internet est indéniablement un moyen de trouver l'amour, il faut ensuite savoir le garder. La durabilité des couples dépend des deux partenaires et de leur volonté de conserver leur relation le plus longtemps possible. ■ A.B.

Des magazines passion























Chez votre marchand de journaux
ou sur www.lafontpresse.fr

ÉCONOMIE
- ❒ Entreprendre 12 n° 65 €
- ❒ Manager et réussir 10 n° 148 €
- ❒ Création d'entreprise mag. 10 n° 148 €
- ❒ Spécial Argent 12 n° 55 €
- ❒ C'est votre argent ! 10 n° 54 €
- ❒ Nouvel agriculteur 10 n° 116 €

PASSION
- ❒ Spécial Chats 10 n° 55 €
- ❒ Spécial chiens 10 n° 71 €
- ❒ Pêche magazine 10 n° 55 €
- ❒ Chasse magazine 10 n° 55 €
- ❒ France Patrimoine 8 n° 140 €

AUTO
- ❒ L'essentiel de l'auto 10 n° 39 €
- ❒ Automobile revue 10 n° 55 €
- ❒ Auto magazine 10 n° 15 €
- ❒ Automobile Verte 10 n° 78 €
- ❒ Auto Souvenir 10 n° 47 €
- ❒ Le magazine de l'aviation 10 n° 102 €
- ❒ L'essentiel du Drone 10 n° 78 €

CUISINE
- ❒ Cuisine revue 10 n° 40 €

CULTURE/INFORMATION
- ❒ Science Magazine 10 n° 54 €
- ❒ L'Essentiel de la science 10 n° 71 €
- ❒ Question de Philo 10 n° 71 €
- ❒ L'Evènement magazine 10 n° 54 €
- ❒ Spécial Histoire 10 n° 78 €
- ❒ Napoléon magazine 10 n° 100 €
- ❒ De Gaulle magazine 10 n° 100 €
- ❒ Magazine des Arts 10 n° 102 €

FÉMININ SANTÉ PSYCHO
- ❒ Santé Revue 10 n° 39 €
- ❒ Santé Info 14 n° 48 €
- ❒ Féminin Senior 14 n° 71 €
- ❒ Féminin Psycho 10 n° 54 €
- ❒ Santé revue seniors 10 n° 55 €
- ❒ Féminin Santé 10 n° 56 €
- ❒ Spécial Femme 10 n° 22 €
- ❒ Le magazine des femmes 10 n° 23 €
- ❒ Votre beauté 10 n° 103 €

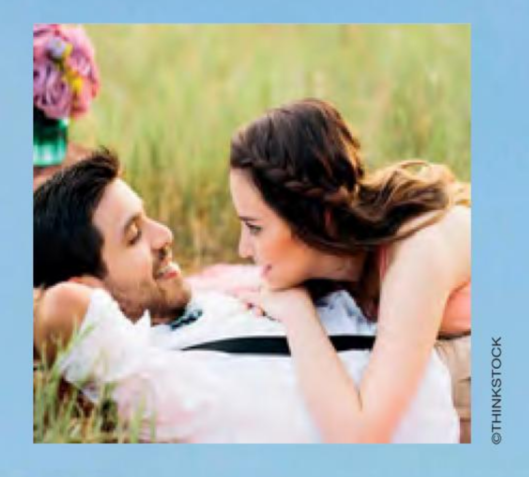
PEOPLE
- ❒ Journal de France 14 n° 47 €
- ❒ Intimité 10 n° 32 €
- ❒ Paris Confidences 12 n° 15 €
- ❒ Souvenirs souvenirs 10 n° 40 €
- ❒ Reines & Rois 10 n° 47 €
- ❒ Royauté 10 n° 54 €

SPORT
- ❒ Le Foot (mensuel) 14 n° 46 €
- ❒ Le Foot Lyon (magazine) 10 n° 54 €
- ❒ Le Foot magazine 10 n° 39 €
- ❒ Rugby magazine 10 n° 55 €
- ❒ France Basket 8 n° 54 €
- ❒ Handball magazine 10 n° 63 €
- ❒ Cyclisme magazine 10 n° 55 €
- ❒ Le Sport (spécial) 10 n° 55 €
- ❒ Auto sport magazine 10 n° 102 €

MAISON & DÉCO-JARDIN
- ❒ Maison Décoration 10 n° 71 €
- ❒ Maison campagne & jardin 10 n° 68 €
- ❒ L'Essentiel de la Déco 10 n° 55 €
- ❒ Special Déco 10 n° 52 €
- ❒ Faire soi-même 10 n° 63 €
- ❒ Jardiner 10 n° 38 €
- ❒ Potager pratique 10 n° 55 €

VIE PRATIQUE
- ❒ Stop Arnaques 10 n° 24 €

Chez votre marchand de journaux ou sur



©THINKSTOCK

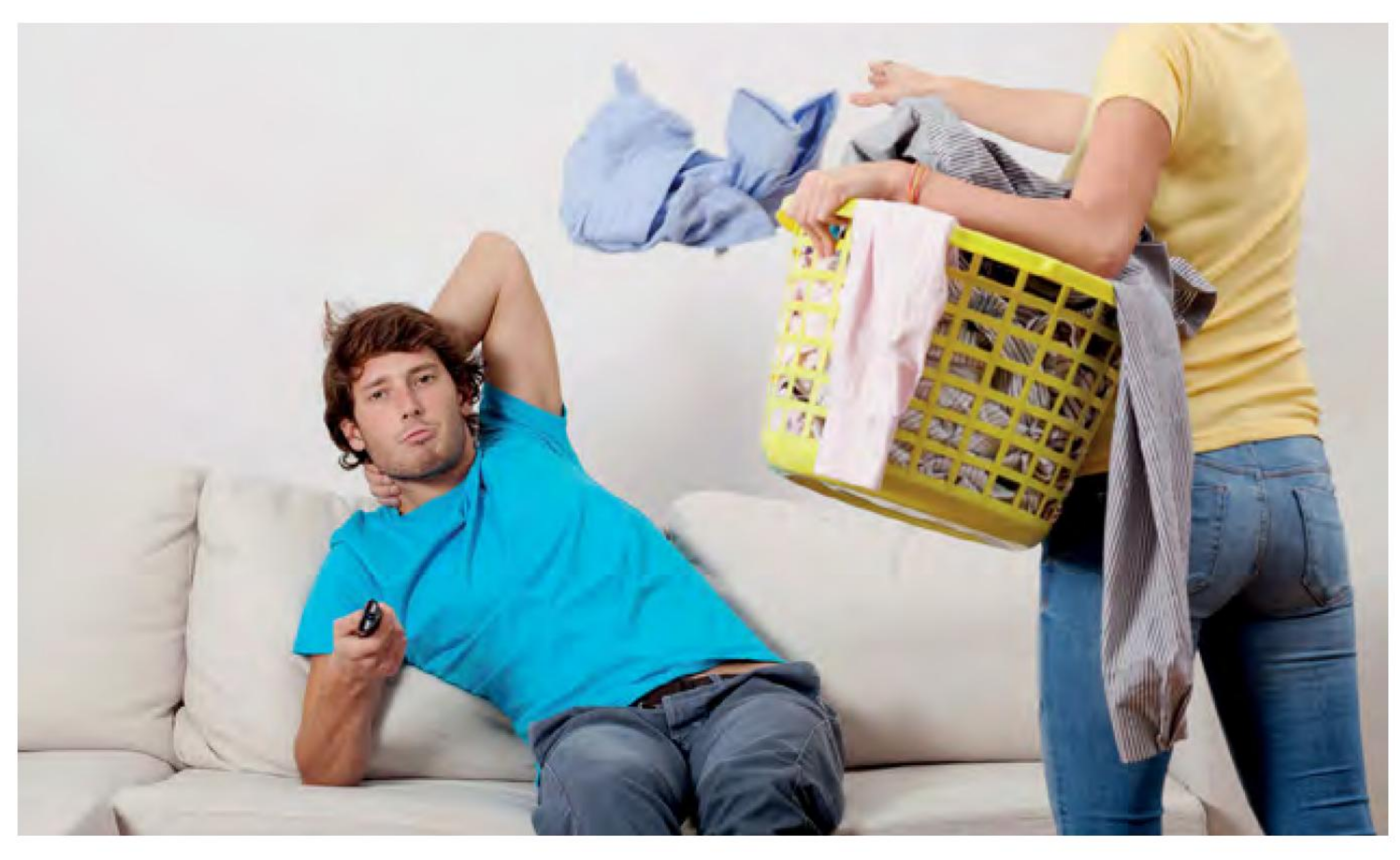
Redonner **du tonus** à son *couple*

Dans un monde plus libre et où tout va plus vite, harmoniser et stabiliser sa relation à l'autre est une priorité face à la recrudescence des ruptures, des divorces, des recompositions et du célibat. Selon tous les experts de la question, les quatre piliers d'harmonie du couple sont « complicité, amour, respect et engagement. » Et si cous retrouviez le dialogue, recherchiez le bonheur ensemble et vous projetiez de manière positive dans l'avenir ? Que vous soyez un homme ou une femme, *Féminin Psycho* vous livre des pistes pour redonner du tonus à votre couple, mieux aimer et être heureux ensemble.

©THINKSTOCK


« Dans un couple,
peut-être que l'important n'est pas
de vouloir rendre l'autre heureux,
c'est de se rendre heureux et d'offrir
ce bonheur à l'autre. »
(Jacques Salomé)

Les dangers de la **routine**



Au début d'une relation amoureuse, tout est intense, et l'on ne se pose pas vraiment de questions sur les raisons des sentiments que l'on ressent. On se trouve dans le vécu passionnel, et tout s'enchaîne, avec parfois de grands hauts et de grands bas. Mais un couple se construit aussi et surtout dans le quotidien souvent banal d'une vie à deux. La routine est un piège dans lequel tombent nombre d'amoureux…

De nos jours on vit en couple parce qu'on s'aime. Mais attention : il ne faut pas confondre désir et amour. Le désir très présent au début dans le couple va souvent en diminuant. Il arrivera un temps où la passion sera remplacée par une relation faite d'amitié, de complicité et d'affection, par un amour prévenant au lieu d'un amour purement charnel. Etre en couple, ce n'est pas juste faire la paire, c'est un combat de chaque jour, fait de compromis, d'écoute, de respect dans une relation de partage et d'échange.

Routine & points de tension

Soirées passées devant la télé, pantoufles, rôti du dimanche midi, sexualité monotone… Qu'elle que soit la représentation que nous nous faisons de la routine, tous, nous tentons de la fuir. Et pour cause : c'est le *« poison du couple », « son plus grand ennemi »*, ne cesse-t-on de nous répéter. Pourtant, la routine a souvent du bon, mais d'autres points de tension sont à identifier.

La sexologie et la psychologie sont deux sciences humaines qui se trouvent régulièrement confrontées aux difficultés de couples, souvent au bord

> **« Une relation grandit dans le jeu mutuel des renonciations et des consentements. »**
> **(Lee Lozowick)**

de la rupture, mais qui souhaitent néanmoins encore trouver une situation pour le vivre ensemble. Les spécialistes de ces deux disciplines peuvent donc assez facilement mettre en exergue des erreurs et difficultés relativement courantes :

EXPERT

PATRICIA DELAHAIE, psychosociologue, écrivain et coach de vie

« La routine est même souhaitable »

« La routine dans un couple est inévitable. Elle est même souhaitable. C'est ce qui donne un confort de vie, de relation à deux. On est content de se retrouver pour des rituels, un plateau télé, des week-ends toujours un peu sur le même modèle. Les couples heureux ont plus de routine en commun que les autres (près du double). Ce qui est dangereux dans la routine, c'est qu'on peut finir par vivre l'un à côté de l'autre sans se voir, sans échanger. D'où l'intérêt des surprises, des choses "qui changent" introduites de temps en temps. »

• Un engagement fragile

Certains couples décident de s'unir ou du moins de vivre ensemble sous le coup de la passion qui les unit. Un sentiment bien compréhensible, mais qui n'est pas pour autant une garantie pour l'avenir. Il est en effet très courant que cet enthousiasme ne survive pas au temps. Et lorsque la passion s'émousse, il arrive parfois que l'on s'aperçoive finalement que l'on n'a plus grand chose en commun.

Des valeurs et une éducation différentes, et une fois que le sexe vacille, voici des défauts qui deviennent souvent apparents. Voire trop. C'est parfois à l'occasion d'un voyage, d'un changement qui tient aux circonstances extérieures ou d'une réunion de famille que l'on se dit qu'il y a peut-être erreur sur la personne. Une erreur de casting est toujours possible, le problème ne survenant que lorsque la relation a vraiment perduré dans le temps.

• Seuls au monde ?

L'imaginaire du conte de fée prend parfois la forme de l'île déserte où l'on est la seule pour son Crusoé. Vouloir construire un amour parfait, loin de tout et de tous, protégé, isolé, totalement fusionnel où l'un représente tout pour l'autre.

Un amour fantasmé qui ne peut tenir la distance. Il suffit d'un événement extérieur, même anodin pour que la bulle éclate. Certains se sentent totalement étouffés dans ce carcan et veulent reprendre au moins une partie de leur liberté, tandis que d'autres ressentent une frustration immense en voyant que la réalité ne correspond pas à leur souhait profond. L'île déserte d'accord, mais pour les vacances uniquement !

• Homme & Femme

L'altérité est à la base du couple. L'autre est différent. Or, une erreur courante est celle qui mène à la projection sur l'autre ce que l'on est et de ce que l'on pense. On attend donc que les réactions face à certains événements soient identiques de part et d'autre, ainsi que les décisions qui en découlent. Cela est d'autant plus flagrant que les couples sont généralement hétérosexuels. Hommes et femmes présentent pourtant des différences évidentes.

La femme parle plus facilement de ses sentiments et se plaint souvent que cela ne soit pas réciproque, tandis que l'homme a quant à lui d'autres façons de se comporter. La vie sexuelle peut aussi être parfois à l'origine de décalages entre les deux partenaires. Or, accepter la différence de l'autre, est le meilleur gage de longévité qui soit.

• La non communication s'installe dans le temps

Une fois le couple sur les rails, il n'est pas rare que le dialogue et les confidences prennent une autre tournure. On pense aux courses, au travail, on programme les vacances sans prendre le temps de vraiment y rêver et peu à peu l'habitude est prise de ne pas partager ses pensées, ses idées, ses soucis même. Dans ce cas, le couple repose sur la routine, et peut durer d'ailleurs longtemps. Mais autant dire que les frustrations finissent par s'accumuler, parfois chez l'un, parfois chez les deux et le couple s'étiole peu à peu, faute de matière et d'échanges.

• Le syndrome de l'infirmière

Cette « erreur » est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. Certains couples adoptent lors de leur rencontre un modèle soignant/patient qui correspond à leur personnalité. Un mode qui peut fort bien se perpétuer pendant des années et continuer à fonctionner durablement.

Mais le soignant doit pouvoir accepter que son patient guérisse un jour, et c'est là que le bât blesse. Le soignant peut se sentir soudainement inutile, voire agressé par la nouvelle indépendance de son partenaire. Il cherchera alors à créer une nouvelle relation d'interdépendance à l'intérieur ou à l'extérieur du couple. Une attitude qui mène souvent à la séparation ; l'ancien patient désirant s'affranchir du passé et bâtir une nouvelle vie.

• La difficulté à construire un projet en commun

Certains jeunes couples ont pour grande ambition de vivre au jour le jour, afin de préserver leur liberté et avoir la sensation que tout peut arriver le lendemain. Un amour plus fort comme une séparation toujours possible. Une façon d'être face à la vie qui peut conférer au couple un vrai dynamisme, un élan toujours renouvelé. En fonction des tempéraments, cela peut pourtant créer problème. Un homme peut ainsi être en couple avec une femme indépendante et libérée, et aimer ce style de vie. Mais il est probable qu'à un moment, l'un ou l'autre aura envie d'aller plus loin dans le projet de vie, avec un enfant, par exemple ou la construction d'une maison, voire arrêter temporairement de travailler. Or, il s'agit de changer

d'optique et l'accord n'est pas toujours parfait à ce moment de rupture, car l'évolution n'est pas toujours concomitante.

La difficulté face à l'effort

La relation amoureuse est une plante fragile qui demande un entretien quasi quotidien. Une erreur assez commune est de penser que l'amour est chose naturelle qui doit s'auto-entretenir. Si l'on subit une période moins faste, la tentation est chez certains de penser que l'amour s'en va ou que l'intensité des sentiments décroit et va donc probablement s'évanouir. On en veut plus mais sans effort. Si le couple laisse à désirer, alors il suffit de se séparer et de voir ailleurs.
Un renoncement trop rapide qui peut parfois en effet signifier que les sentiments ne sont pas suffisamment profonds et solides, mais qui peut tout simplement être la conséquence d'un certain manque de courage ou d'une tendance au laisser aller qui peut finir par être dommageable pour l'avenir. Le mal du siècle…

Enfant & maison

Les enfants et le logement commun dont on devient propriétaires sont deux grands classiques dans la vie d'un couple déjà confirmé. Ils sont le symbole d'une avancée, et d'un projet de vie à deux ou plus. Sauf que dans un grand nombre de couples, cela se termine en catastrophe, et en rupture. Car le changement induit par ce grand projet met en lumière des difficultés non prévues et insoupçonnées dont le couple ne se remet pas toujours. L'erreur est de se lancer dans le futur à cœur perdu en espérant que cela va venir consolider des liens que l'on sait être en train de se déliter ou de s'affaiblir chez l'autre ou de part et d'autre. La solution se trouve toujours dans le couple et la communication, et non pas en dehors.

L'aspect financier

L'argent, toujours l'argent… A vingt ans, cela n'a pas grande importance, mais les années passant, les soucis financiers peuvent devenir une vraie source d'ennuis. Certains se rendent compte que leur attitude face à la dépense est totalement différente et que cela crée de nombreuses tensions et disputes. L'argent est aussi à la racine d'une dépendance. Qui gagne plus ? Qui contribue plus au ménage ? Certains déséquilibres finissent par être mal vécus par l'un des partenaires. Dans ce cas, l'argent en tant que tel n'est pas concerné, c'est plutôt ce qu'il induit en matière d'équilibre dans les relations.


©THINKSTOCK

Vouloir changer l'autre

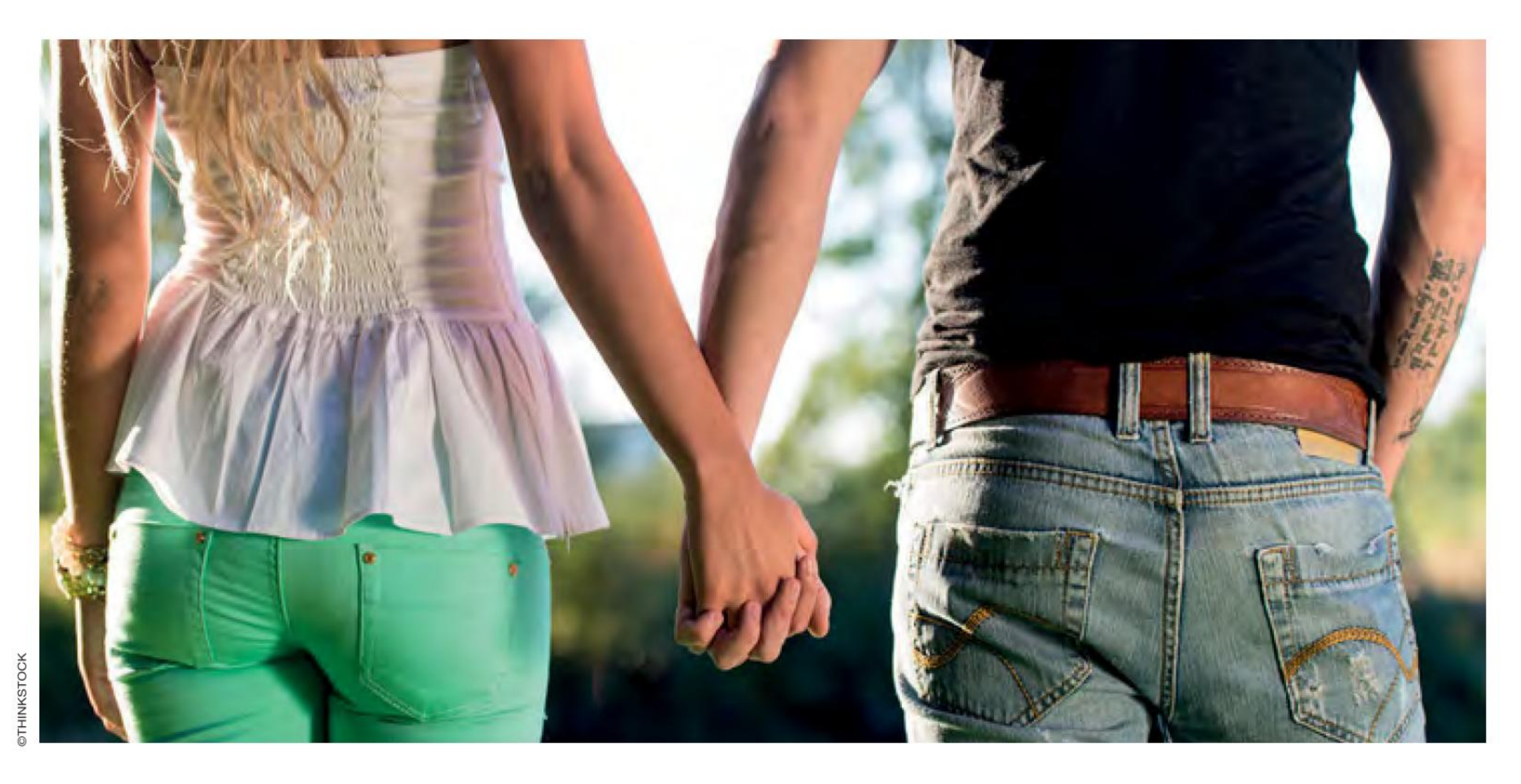
Cette dernière erreur est probablement la plus courante et mène la plupart du temps à bien des déboires. On se lance avec amour avec un partenaire dont on ignore tout au départ. Et la volonté de poursuivre la relation provoque un aveuglement bien compréhensible dans un premier temps. On ne veut pas voir les défauts de l'autre, on excuse ses fautes, il existe un vrai refus de ternir ce qui promet d'être une véritable relation amoureuse. Mais le jour vient où l'on est bien obligé de voir les différences. Il est alors temps de les accepter et de vérifier si cela ne compromet pas le couple en devenir. Sauf que la tentation est grande de se dire qu'il va s'améliorer et que l'on contribuera à changer ce qui ne va pas. Erreur fatale car l'autre ne change pas fondamentalement, pas plus que l'on ne change soi-même. Le problème est que l'on bâtit inconsciemment son couple sur une imposture de départ qui finira par se révéler avec son lot de déceptions. La connaissance de l'autre, avec ses qualités et ses défauts est bien entendu une bonne garantie pour l'avenir.

Et le sexe dans tout ça ?

Inutile de dire que la vie sexuelle a son importance dans la longévité du couple. Que les rapports soient nombreux ou épisodiques, peu importe, chaque couple a son rythme. Pourtant, le fait de ne plus avoir (ou quasiment) de vie sexuelle, ou d'entente à ce niveau est bien entendu un signe important de l'état du couple. Les reproches et les non-dits sont nombreux dans ce domaine. D'autant que si la dictature de la minceur existe, celle de l'orgasme aussi. Le sexe est aussi un révélateur d'une entente ou d'une mésentente, il est à la fois important et permet bien des réconciliations sur l'oreiller, mais il a aussi ses limites.

Oui, c'est vrai, les difficultés de couple sont inéluctables mais elles ne sont pas insurmontables. Oui, la routine existe et elle est dangereuse. Qui a dit que les vies de couple harmonieuses et épanouies sont des contes de fée ? ■ V.D.

10 pistes pour un nouveau *bonheur à deux*



©THINKSTOCK

Le couple est une valeur sûre dans le monde bouleversé d'aujourd'hui. Alors, faire durer son couple peut être utile par les temps qui courent. Voici quelques conseils d'experts, sous forme de règles d'or, pour lutter contre tous les ennemis sournois qui viennent miner la vie à deux…

Qu'est ce qui fait un couple ? Ce n'est pas seulement le fait de vivre ensemble mais aussi la conscience de former une troisième entité appelée "couple". Ce qui n'est pas simple à réaliser : il faut parvenir tout en gardant son identité propre et son espace personnel, à partager et vivre ensemble en laissant de côté son "moi" pour penser à "nous". Le couple ne doit pas être la fin de la liberté mais un enrichissement commun. Pour que le couple dure, il faut mettre de l'eau dans son vin et faire preuve de confiance - ou de patience - car le couple est loin d'être un long fleuve tranquille...

C'est d'ailleurs être bien ambitieux que de vouloir synthétiser une réussite possible en dix conseils de progrès, mais il est intéressant de tirer des leçons de la part des thérapeutes qui reçoivent de nombreux couples en difficulté, sans oublier les expériences partagées de nombreux couples qui ont su résister au temps. Voici donc 10 pistes à étudier de près et à adapter à son cas personnel.

1. Savoir dépasser l'étape fusionnelle

Les spécialistes de la thérapie de couple se méfient d'elle : la fusion n'est pas un mode de fonctionnement facile à adopter sur la durée. En plus, c'est prouvé, la fusion est un leurre car tout se joue au contraire dans l'altérité.

> **« Le couple repose sur un mythe fusionnel. Comme si nous ne faisions qu'un. Alors que nous sommes définitivement deux. »**
> **(Denis Robert)**

Si une étape fusionnelle est compréhensible surtout au départ, cette attitude reste finalement peu recommandée si tant est que l'on puisse donner des conseils éclairés en amour. Pourtant, ils sont bien séduisants les amoureux qui se bécotent sur les bancs publics sans se préoccuper de leur environnement. Le monde n'existe pas pour eux, leur amour reste exclusif. Il est autosuffisant. Autant dire que si on les trouve attendrissants dans un premier temps, ils deviennent rapidement insupportables à leurs proches qui ne tardent pas à les éviter. Ce qui ne les gêne pas, du moins au début.
Pourtant, ce bonheur est bien réel et peut mener à une jolie histoire à condition que les amoureux parviennent à continuer leur chemin pour aller vers autre chose qui leur permettra de reprendre pied dans la société, avec leurs amis, proches, collègues, etc. Le couple est un maillon social et non pas un électron libre évoluant dans un espace vide. Une relation de couple solide se construit sur la différence et non sur le sentiment erroné qu'on est les mêmes ! Arrêtons les projections et apprenons à respecter l'autre pour ce qu'il est et non pour le miroir de nous-même.

2. Les fondations de son amour

On compare souvent la construction d'un amour durable, ou d'une famille à celle d'une maison. A commencer par les fondations qui doivent être solides. Pour y parvenir, il convient de connaître le sol sur lequel le projet doit se faire. Mieux vaut être prévenu si l'on se trouve sur du sable et prendre les mesures qui s'imposent.
Sans pousser la comparaison au delà, la connaissance du partenaire et de soi-même avant tout engagement sérieux est importante. Et surtout comprendre les bases de l'amour que l'on ressent pour l'autre : un attrait purement physique, une complicité d'idées, une ressemblance, des projets identiques, du rire et de l'humour… Evidemment, il est difficile de prendre du recul au début d'une relation, mais au fil du temps, tenter de faire le point sur cette attirance peut inciter à aller dans une direction plutôt qu'une autre.


Respect, tolérance, écoute, dialogue, confiance… telles sont les fondements du couple.

3. Gérer le changement

Un couple vit et se transforme au fil des années. Le changement n'est pas que physique, il concerne tous les champs de vie : événements heureux et malheureux se succèdent provoquant un rapprochement ou un éloignement des partenaires. Une promotion, un déménagement, une maladie, une infidélité, des naissances, autant dire que le couple doit faire preuve d'une adaptabilité remarquable pour parvenir à survivre.
Certains ont un sens inné de ce qu'il convient de faire tandis que d'autres se trouvent démunis. L'anticipation est difficile lorsque l'on se trouve dans le quotidien. Les changements se font parfois dans la douleur et les disputes éclosent. Peu importe, les conflits sont parfois nécessaires pour parvenir à surmonter les obstacles. La vie amoureuse est loin d'être un long fleuve tranquille.

4. Prendre du recul

Le recul, voici une sorte de tarte à la crème du conseil psychologique. Non pas que cela ne soit pas utile, mais plus les sentiments sont forts, plus cela devient compliqué. Pourtant, lorsque le couple traverse quelques orages, la colère reste mauvaise conseillère et ce d'autant que la séparation est beaucoup plus simple que par le passé. Prendre le temps de la réflexion reste donc un réflexe à adopter lorsque l'on souhaite préserver son couple ou du moins prendre le temps de penser en profondeur à la question avant de prendre une décision. La jeunesse joue évidemment un rôle dans la réaction que l'on adopte. Avec l'expérience, tout un chacun a tendance à prendre conscience de ce qui peut être perdu sur une décision hâtive. Il ne s'agit pas de faire un bilan pur et dur avec crédits et débits, mais simplement de se laisser le temps de comprendre ses propres sentiments et leur évolution. Cela peut se faire rapidement, ou exiger une trêve, certains diront une pause. Pas de règle en la matière, tout est possible.

5. Des projets

Faire des projets n'est à vrai dire pas un conseil. Cela se fait naturellement chez la plupart des couples qui s'aiment. Aller de l'avant et avoir des rêves dont certains se concrétisent constituent un vrai bonheur pour un homme et une femme qui souhaitent faire évoluer leur relation dans le temps. Psychologiquement, cela permet de ressentir une vraie satisfaction morale, une certaine fierté lorsque l'on pense à ce que l'on construit.

Pourtant, il faut reconnaître que certains se lancent dans de nouvelles aventures pour pallier les manques qui se font jour. On voit ainsi des grossesses se déclarer un peu par désespoir, sur un coup de tête ou des projets se poursuivre alors que l'envie n'est plus présente, on n'ose simplement pas revenir en arrière. Des projets, petits et grands, sont donc généralement une vraie chance pour le couple, à condition qu'ils soient clairement assumés par les deux conjoints et non pas un forme d'emplâtre sur un amour de bois…

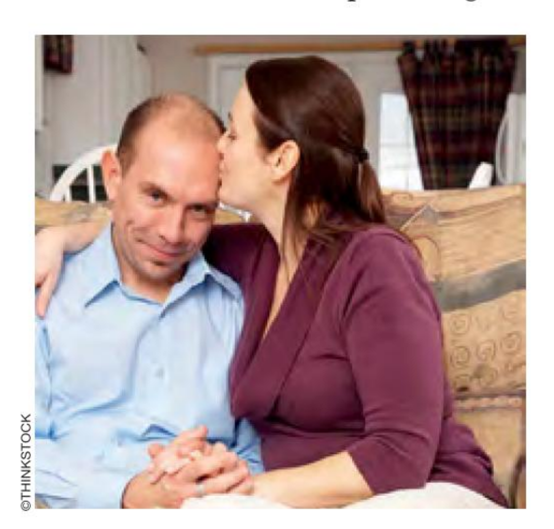
6. Une vie à soi

SI les projets doivent être communs, garder une parcelle de vie privée bien à soi est absolument indispensable à long terme. Les thérapies de couple insistent sur ce point souvent négligé. On a l'impression que les jeunes générations sont plus indépendantes qu'autrefois, mais cela ne se confirme pas toujours dans les faits de la vie amoureuse.

La vie professionnelle aide bien entendu les femmes à avoir leur vie bien à elle, même si cela ne suffit pas toujours. Dans tous les cas, garder ses propres centres d'intérêt, et surtout ses amis ou le contact avec sa propre famille est essentiel. Il est normal que les liens se relâchent parfois, mais attention à ne pas commettre l'imprudence de les oublier tout à fait. Il ne s'agit pas simplement d'une mesure *« au cas où »*, mais plutôt du maintien de l'équilibre dans un couple. Garder sa petite aura d'indépendance est donc essentiel.

7. Du respect mutuel

Le respect, voici une valeur nécessaire dans bien des domaines, et d'autant plus importante dans le cas d'une union. Mais comment donc être heureux à deux si l'un des partenaires fait fi de cette notion. Bien entendu, il y a toujours des moments difficiles à traverser. On peut ainsi se sentir méprisée ou mépriser à son tour. Une discussion qui dérape et le mal est fait, mais le manque de respect adopte bien des formes : le refus de communiquer, la grossièreté, la négligence, parfois même l'oubli, l'imagination est au rendez-vous pour des comportements qui laissent des traces. Le respect est indispensable pour parvenir au bonheur à deux.


©THINKSTOCK


©THINKSTOCK

8. Compromis et négociation

Voici deux mots qui font plutôt partie de la diplomatie et des affaires étrangères, mais sont pourtant indispensables dans le long cours d'une vie de couple. Ce sont deux personnalités qui s'allient avec leurs propres caractères et doivent donc bien entendu faire preuve de compréhension mutuelle et céder sur certains points afin de s'ajuster l'un à l'autre tout en préservant un bon équilibre pour chacun. Un processus qui se fait naturellement, dès que le couple s'installe. Céder sur certains points de part et d'autre est nécessaire, et de nouvelles habitudes se créent.

Cela n'empêche pourtant pas de réagir si l'on a le sentiment que l'équilibre est rompu. Vient alors le temps de la négociation qui permet de rétablir une situation meilleure. Une négociation qui n'est pas toujours si simple du fait que les hommes et les femmes ne ressentent pas les choses de la même manière. Mais la racine de la diplomatie est de parler le langage de l'autre pour se faire comprendre clairement. La négociation doit donc se faire avec adresse et... psychologie.

9. Parler de ce qui fâche

Il arrive que la négociation échoue ou que l'on ne parvienne pas à aborder un sujet qui fâche. Mais pour parvenir à être heureuse, il convient de s'exprimer sans garder une rancœur en soi qui finira par se transformer en aigreur, voire pire. Il est cependant assez fréquent que l'on n'ose aborder le sujet qui fâche de peur de mettre en péril l'équilibre du couple, voire le couple lui-même. Sauf que cet équilibre est déjà rompu, qu'on en soit conscient ou non. Les psychologues insistent sur le fait qu'il est bénéfique de ne pas attendre en cas de malaise, y compris dans les tous débuts de la relation.

Lorsque l'on se sent blessé ou en colère, prendre la situation en main après s'être calmé est indispensable, car rien n'est anodin dans un couple qui a des projets ensemble. Ce sont souvent les petits conflits non résolus et supportés qui finissent par pourrir la relation. L'envie de se venger, la rancune, la violence verbale, ou la déstabilisation sont des manœuvres qui finissent par avoir raison du couple. Donc, n'hésitez pas, réagissez et communiquez ! Selon votre propre style, mais suffisamment pour que le message soit clair.

10. Réciprocité

La réciprocité dans une relation aussi essentielle que celle de l'amour d'un couple est importante. Il ne s'agit nullement que la balance soit parfaitement égale, ni de se dire que tout doit être vérifié et validé. Mais si l'amour se construit sur un sentiment mutuel, chacun apporte sa pierre à son édifice. Si l'un prend le dessus dans certains domaines, l'autre n'en est pas exclu pour autant et chacun doit pouvoir s'exprimer et se sentir satisfait de la tournure de la relation et de sa transformation. ■ V.D.

À LIRE



« 50 règles d'or pour faire durer son couple »
d'Emilie Devienne, Editions Larousse, 96 pages, 3,90 €.


©THINKSTOCK

CHANGER… par amour !

Changer par amour, est-ce possible et même souhaitable ? Les experts vous diront que si l'on change par amour, on ne change pas forcément pour les bonnes raisons, et tôt ou tard on pourrait en vouloir à l'autre de nous avoir fait devenir différent. En revanche, si par amour on se place face à ses propres défauts récurrents et qu'on entreprend un travail sur soi pour s'améliorer et faciliter la vie à deux, alors là, le chemin d'un avenir amoureux serein est certainement en ligne de mire. Notre enquête.


« Les inclinations naissantes, après tout, ont des charmes inexplicables, et tout le plaisir de l'amour est dans le changement. »
(Molière, Dom Juan, acte I, scène 2)

Quand l'autre *nous transforme*

©THINKSTOCK D.R.



Il y a quelque chose de très angoissant dans l'état amoureux. Attendu ou pas, mais souvent idéalisé, le choc amoureux n'est pas seulement une partie de plaisir, car il est aussi l'occasion d'interrogations et d'angoisses existentielles. L'amour nous transforme toujours, nous fait voir la vie différemment, mais faut-il pour autant changer par amour pour l'autre ?

Lorsque nous développons des liens intimes et étroits avec une personne, c'est parce qu'elle possède des caractéristiques qui nous permettent de répondre à des besoins cruciaux ou parce que nous espérons y parvenir. Même si cette personne possède plus de qualités qui nous conviennent que de caractéristiques qui nous déplaisent, il demeure que certains aspects de sa personnalité nous conviennent moins, nous indisposent ou même nous heurtent. Ce déséquilibre est inévitable dans toute relation durable car l'autre est différent de nous. Ses

« Nous possédons tous en nous la volonté de changer l'autre, car l'autre est en partie un miroir de ce que nous sommes. »
(Michèle Nicolas, thérapeute)

EXPERT

MONIQUE DAVID-MÉNARD, philosophe & psychanalyste

L'amour déplace quelque chose en nous

« Quand la relation ne s'inscrit pas dans un cadre profondément névrotique, dans une tentative d'oubli de soi en fusionnant avec l'autre, quand elle prend la forme d'une rassurante réciprocité, quand nous nous sentons remués par la présence de cet autre, un champ d'existence partagé émerge. L'amour déplace quelque chose en nous. Il apaise une quête identitaire épuisante. Un nouveau monde s'impose, qui tisse la vie d'une autre manière. Nous sommes tellement étonnés de pouvoir être bien avec une personne qui nous est étrangère. Comment se fait-il que l'harmonie s'installe alors que nous nous ressemblons si peu et qu'il n'y a aucune raison que cela fonctionne si bien ? Nous en profitons tout en nous rendant compte de nos différences : de parcours, de position, de convictions. Et pourtant, nous avançons l'un vers l'autre ».

actions ne nous conviennent pas toutes. Certaines nous menacent, d'autres nous confrontent à nos limites ou nous présentent des défis importants. Voici les principaux motifs d'évitement qui peuvent nous amener à désirer un changement chez notre conjoint. Et idem dans l'autre sens.

L'amour est imprévisible

La philosophe et psychanalyste **Monique Schneider** insiste sur *« la fragilité dans laquelle l'accident amoureux nous plonge et sur la « faille » qu'il creuse au début. Notre soi déchoit tout à coup à cause de ce caractère inattendu, merveilleux que prend l'autre. D'où cette sensation de perte de verticalité, de chute qui nous saisit. Dans l'amour, c'est toujours l'autre, énigmatique, insaisissable, qui est l'objet de nos pensées. Il y a quelque chose de très angoissant dans cet état : Est-il attaché à moi ? Est-ce que cela va durer ? Nous entrons dans un temps discontinu, comme si chaque moment était imprévisible. »*



©THINKSTOCK D.R.

Une de nos lectrice, Catherine, commerçante à Montpellier de 45 ans, témoigne : *« Quand on rencontre un partenaire amoureux qui essaie de nous aider à changer pour le mieux, si on a la maturité nécessaire, ce n'est en bout ligne pas pour le partenaire qu'on change, mais pour soi-même. »*

Changer de comportement

Beaucoup de femmes et d'hommes ne comprennent pas pourquoi leurs relations les conduisent systématiquement à l'échec. Souvent, grâce à une thérapie, ils se rendent compte qu'ils font l'objet de schémas et de comportements destructeurs récurrents.

En règle générale, les relations *« à risques »* se repèrent assez facilement dès la rencontre. Si vous avez l'impression de reproduire le même schéma que votre dernière relation amoureuse, il faut fuir. Inconsciemment, nous avons peur de la nouveauté et c'est justement pour cette raison que nous nous sentons rassurés lorsque nous rencontrons des personnes qui nous semblent familières. Et ce même lorsqu'elles nous rappellent, sans s'en rendre compte, un échec amoureux.

Pour pouvoir sortir de la spirale des échecs amoureux, vous devez avant tout accepter de vous rendre compte que vous êtes attiré par ce schéma répétitif. Même si cela peut paraître invraisemblable, on s'attache aussi parfois aux situations qui nous rendent malheureux. En se complaisant dans notre position de victime et en se contentant de se dire que l'on n'est pas fait pour l'amour. Tout en espérant le rencontrer un jour tout de même… Pour s'en sortir, il faut avant tout tirer des leçons des échecs passés et se donner du temps pour se remettre en question.



©THINKSTOCK D.R.

L'amour, le vrai, nous invite à changer de comportement face à l'autre. Tentez une approche différente lors de votre prochaine rencontre amoureuse. Avant de vous décrire et de livrer tous vos désirs à votre potentiel nouveau partenaire, faites-le parler et observez. Si vous lui énoncez vos attentes en premier, il se montrera systématiquement tel que vous voulez le voir. Il fera en sorte de correspondre totalement à ce que vous attendez et ses goûts seront semblables aux vôtres. Tandis qu'en le laissant dans le doute, il n'aura pas d'autre choix que de prendre les devants et de se montrer tel qu'il est

réellement. Adoptez cette méthode pour les points qui vous semblent primordiaux dans la vie de couple. S'il les énonce de lui-même vous saurez ainsi que c'est sincère.

Ne pas vouloir changer l'autre

Après, quand le couple s'est formé, et que l'on se sent enfin sur la bonne voie avec la bonne personne se pose toujours la question du changement. Car personne n'est parfait. Ni votre partenaire, ni vous. L'autre a des défauts plus ou moins acceptables. Ce qui est vrai pour l'un est vrai pour l'autre. Se posent alors deux nouveaux paramètres : l'envie de changer soi-même pour lui plaire encore plus et le besoin de le faire changer pour qu'il soit plus conforme à nos attentes.

Oui mais a-t-on le droit de demander à l'autre un changement ? Plus exactement, peut-on changer son conjoint ou son partenaire amoureux ? On a alors tendance à penser que notre amour va réussir à corriger les défauts de l'autre. Ainsi cette femme qui constate la violence de son partenaire déjà lors des premières fréquentations et qui se rassure : *« Oh, mon amour va le changer ! Il a eu une enfance difficile. Mais maintenant, c'est fini. Notre relation va le* guérir. ».

Croire que notre amour va changer l'autre, c'est un bel espoir. Cette espérance est du reste entretenue à travers nombre de fictions véhiculées par la littérature, le cinéma et la télévision. Si l'espoir est nécessaire, il ne devrait pourtant pas occulter certaines réalités. Les statistiques de divorce témoignent de la difficulté à réussir une vie de couple satisfaisante. Nos sentiments amoureux n'arrivent qu'exceptionnellement à faire changer notre partenaire de façon durable. Le contraire est plus fréquent : avec le temps, les travers du partenaire finissent par avoir raison de notre amour.

Laisser l'autre être lui-même

Essayer de changer quelqu'un contre son gré ou à son insu, c'est par définition de la manipulation. En clair, c'est manquer de respect envers son partenaire. Et là où il n'y a pas de respect, on ne peut pas sincèrement parler d'amour. Au contraire, pour aimer véritablement une personne, il est nécessaire de la respecter. Et respecter quelqu'un, c'est aussi le laisser choisir ses comportements en toute liberté. C'est le laisser être lui-même et l'accepter tel qu'il est.

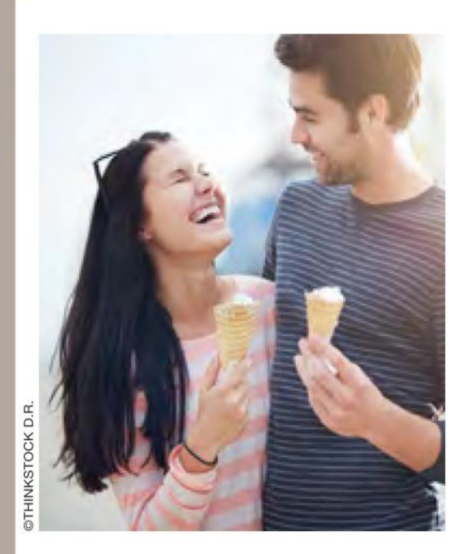
Mais cela ne signifie pas pour autant qu'il faille tout accepter de la part de notre partenaire. Si nous ne supportons pas quelque chose, c'est à nous de poser nos limites. Il y a une grande différence entre poser ses limites et vouloir changer l'autre.


©THINKSTOCK D.R.

Dans le premier cas, nous exprimons clairement notre zone de tolérance. Nous demandons à notre partenaire de décider en toute connaissance de cause. C'est à lui que revient l'initiative du changement, ce qui augmente sa motivation à agir. Dans le deuxième cas, nous avons souvent une attente cachée qui se traduit par des pressions sur l'autre. Comme nous décidons à sa place, sa volonté de changer est moindre, voire nulle. Au contraire, il risque de s'opposer à notre manipulation en s'accrochant aux comportements qui nous déplaisent.

En résumé, au même titre qu'il ne faut pas changer pour l'autre, il ne faut pas demander à l'autre de changer pour nous. L'amour, c'est le respect de la différence et de l'altérité. En revanche, vouloir changer pour soi, pour s'améliorer et améliorer son existence, ça c'est un vrai défi ! ■ A.M.

EXPERT


©THINKSTOCK D.R.

ERIC PETIT, psychologue de couple

L'amour nous transforme

« C'est vrai que l'amour nous transforme, c'est quelque chose d'impalpable, c'est la douceur d'un bonheur énorme qui nous transcende de façon inexplicable. On se sent joyeux, on se sent léger, on a envie de rire, de danser de chanter, de faire plaisir, de partager, on se sent capable de tout affronter. L'amour nous comble et nous rassasie, parfois on perd même l'envie de manger, nous avons des ailes, c'est la frénésie, nous serions presque capables de voler. On ne sait pourtant pas vraiment ce que c'est que l'amour, c'est quelque chose d'indéfinissable, une recherche de toujours, un sentiment fécond et insaisissable. On sait juste qu'il est intarissable que plus on donne et plus il abonde, c'est la chose la plus formidable qui puisse nous arriver en ce monde. »

Ne pas perdre son identité

L'amour de soi, désormais tellement revendiqué, serait-il incompatible avec l'amour de l'autre ? Être soi-même dans le couple c'est respecter ce que l'on est tout en tenant compte de l'autre. Mais l'amour est également le dernier lieu où accepter que le regard de l'autre nous définisse, nous soutienne et nous change. Pas pour s'aliéner mais, au contraire, pour s'aider à aller au cœur de soi-même.

Aujourd'hui, nous attendons de l'autre qu'il comble nos désirs et nos attentes tout en nous laissant libres de nous réaliser comme nous l'entendons. Peut-on rester soi en vivant avec un autre ? Peut-on s'épanouir en étant la moitié d'un couple ? Comment ? Pourquoi avons-nous si peur que l'autre nous change ? Comment expliquer cette inquiétude propre à toute rencontre amoureuse ? Comment la dépasser ? Aimer, est-ce rester soi ou accepter de devenir un autre ? Autant de questions auxquelles **Nicole** et **Philippe Jeammet**, psychothérapeute et psychanalyste, ont essayé de répondre dans leur *Lettre aux couples d'aujourd'hui, les nouveaux défis de la vie à deux* (Bayard).


©THINKSTOCK D.R.

Un subtil équilibre…

La plupart des individus rêve de vie de couple, mais a peur de se perdre en tant que personne, d'étouffer, de se faire absorber par le quotidien. Chacun a plus ou moins besoin d'espace, de respiration personnelle. Il n'y a donc pas de recette miracle. Pour que le couple tienne cela relève d'un savant dosage des deux ingrédients principaux de la vie à deux : le partage et les moments d'indépendance où chacun vaque à ses occupations, à ses passions (sport, peinture, lecture). On remarque que s'il y a une exagération du fusionnel le couple éclate et si celui-ci est trop indépendant le résultat est identique. A partir du moment où chaque membre du couple vit des choses séparément, il est donc indispensable qu'il y ait des compensations, c'est-à-dire de vrais moments de partage à deux, discussions, dîner en tête à tête, spectacle. Et c'est encore plus important quand le couple a des enfants.

L'analyse de Maslow

Dans *Motivation and personality,* le psychologue **Abraham Maslow** présentait une hiérarchie des besoins dont un grand nombre d'intervenants se sont ensuite inspirés en les appliquant à plusieurs domaines. En développant davantage ces idées que tous considèrent maintenant comme évidentes, le père de la psychologie humaniste en est venu à distinguer les motivations de croissance et de déficience.
Grossièrement, on peut les distin-

guer ainsi : **les besoins de croissance** sont ceux qui visent l'expérience de la satisfaction et l'épanouissement personnel tandis que **les besoins de déficience** concernent la survie et la sécurité. On parle ici de "déficience" parce que c'est un manque actuel ou potentiel qui sert de motivation, alors que c'est la recherche d'un "plus" qui nous anime dans nos besoins de croissance. Ces derniers sont essentiellement d'ordre psychique tandis que les besoins de déficience sont à la fois physiques et affectifs.
Selon Maslow, la tendance actualisante s'incarne dans les besoins de croissance, mais seulement à la condition que les besoins de déficience soient comblés. En somme, il faut avant tout avoir assuré sa survie immédiate et sa sécurité physique ou affective avant de pouvoir s'attaquer à des besoins plus "luxueux" comme l'épanouissement personnel. Autrement, la tendance actualisante nous pousse à prendre d'abord les moyens nécessaires pour survivre physiquement et psychiquement.

Si l'on adapte l'analyse de Maslow aux problèmes de couple, l'éclairage devient très intéressant. Quand une relation ne nous procure pas la satisfaction de nos besoins de croissance, nous avons tendance à l'abandonner pour la remplacer par une autre plus prometteuse. Ce n'est pas nécessairement dans ces termes que nous le formulons ; nous parlons plutôt de routine qui s'est installée, d'ennui, d'amour éteint ou de baisse de libido. Parfois, nous attachons surtout notre attention aux caractéristiques de la nouvelle relation : nous tombons amoureux de quelqu'un d'autre, nous cédons aux charmes de la nouveauté ou du mystère, nous nous laissons séduire par un corps plus jeune ou simplement différent... Il faut y regarder de près pour déceler que le désir d'épanouissement personnel se trouve à la source de cette rupture.
Lorsque la relation continue malgré tout alors qu'elle n'apporte pas la satisfaction de nos besoins de croissance, c'est la plupart du temps sur la base d'un compromis. Nous acceptons l'insatisfaction en échange d'une réponse à d'autres besoins.


©THINKSTOCK D.R.

EXPERT

JEAN-GEORGES LEMAIRE, psychanalyste, spécialiste des thérapies de couple

Comment rester soi tout en aimant l'autre ?

« La question pourrait aussi être : peut-on rester soi et aimer ? Ou même : doit-on vouloir rester soi dans le lien amoureux ? L'identité du sujet n'est pas acquise à la naissance, elle se conquiert lentement et toujours en connaissant des limites. Tout soi-même ne tient pas à l'intérieur de son propre corps. Ce que l'on donne à l'autre et ce que l'on reçoit de lui fait partie de notre identité. Mais à notre époque, où les croyances traditionnelles sont bousculées, de nouvelles croyances apparaissent, dont celle d'une totale indépendance du sujet. C'est un mythe. S'il est important pour chacun de se constituer comme sujet, il ne faut pas pour autant le prendre comme un absolu et vivre la relation à l'autre comme une aliénation. »

Le point de vue de Jean Garneau

Selon **Jean Garneau** , psychologue, dans « *La lettre du psy* » : « *La personne qui renonce à une vie conjugale où elle pourrait s'épanouir ne le fait pas sans avoir des raisons importantes. La plupart du temps, elle sacrifie ses besoins de croissance en échange de garanties (plus ou moins illusoires) d'obtenir la réponse à certains besoins de déficience. Par exemple, on accepte une vie amoureuse terne en croyant obtenir en échange la sécurité matérielle ou physique, l'aisance monétaire, un statut social avantageux, la possibilité d'éviter d'affronter certains défis, etc. Les exemples de compromis de ce genre sont tellement nombreux et classiques qu'il semble superflu de les décrire. Mais comme ils ont tendance à se dissimuler derrière les prétextes les plus variés, quelques illustrations sont probablement utiles ici. Il arrive souvent qu'on reste en couple même si la relation est pratiquement morte parce qu'on ne veut pas renoncer à un train de vie aisé ou à un statut social avantageux. Parfois, on tient à garder intact son fonds de retraite, ou même à protéger son emploi ou sa carrière en acceptant ce compromis perpétuel. Dans la plupart de cas de ce genre, on prend prétexte des convenances et des préjugés de l'environnement pour justifier ce statu quo destructeur. Certains deviennent silencieux et fermés pour éviter d'assumer leur colère ou leurs besoins. C'est souvent au nom de la paix, de la tolérance et des compromis nécessaires à la vie de famille qu'ils fuient ainsi les risques de l'affirmation.*

On peut très facilement éviter les confrontations avec le partenaire en devenant un perpétuel absent qui investit toutes ses énergies et tout son temps dans le travail. C'est habituellement sur le stress et les exigences d'une situation professionnelle diffi-

cile qu'on détourne alors l'attention et la responsabilité de ces compromis. Mais parfois on le fait au nom du bien des enfants et des exigences du rôle de pourvoyeur.

Pour d'autres, le compromis est plus pernicieux : on se fait une vie parallèle à l'insu d'un conjoint qu'on ne veut pas quitter et qu'on n'ose pas affronter directement. On renonce à une vie conjugale satisfaisante en investissant tout son désir de satisfaction et d'épanouissement dans la relation secrète. Le prétexte le plus fréquent derrière lequel on se cache alors est la fragilité du conjoint qu'une rupture pourrait pousser à la dépression ou au suicide. C'est ainsi qu'on parvient à fuir l'intensité émotionnelle qui nous fait peur en invoquant la vulnérabilité de l'autre.
Certains acceptent de vivre une relation d'indifférence polie comme s'ils étaient colocataires afin d'éviter les risques du changement et d'une implication dans une relation vraiment vivante. Le prétexte est facile à trouver: il ne faut pas briser la famille car cela pourrait traumatiser les enfants.


©THINKSTOCK D.R.

Il arrive aussi qu'on endure une relation de couple qui n'a plus de signification (et n'en a peut-être jamais eu réellement) parce qu'on se sent incapable d'assumer la perte d'une image favorable de soi-même. Plutôt que de vivre la culpabilité à laquelle on se croit voué si on déçoit son conjoint et si on refuse de se mettre au service de ses craintes, on préfère s'enterrer dans une relation qui ne nous apporte rien. Souvent, c'est l'importance d'être fidèle à des promesses qui sert de prétexte à ses propres yeux pour justifier l'évitement de son affirmation.
Ces quelques exemples illustrent bien la variété des raisons qui peuvent nous amener à sacrifier notre épanouissement pour maintenir une relation de couple qui n'est plus vivante. Ils montrent également comment ces raisons se dissimulent la plupart du temps derrière des prétextes qui nous apparaissent plus valables ou moins discutables que les motifs réels de nos choix. »

EXPERT

MARTINE TEILLAC, psychanalyste, spécialiste des thérapies de couple.

Les ravages de l'individualisme

« L'égocentrisme exacerbé des nouvelles générations fait qu'au lieu de ressentir le couple sur le mode du *« nous »*, ce qui prévaut c'est *« moi, d'abord »*, et tant mieux s'il en reste pour l'autre, mais il est bien entendu que la plus belle part de gâteau est pour moi ! Si je ne trouve pas dans le couple ce que je veux, ce que j'attends, si l'autre ne répond pas exactement à ce que j'en attends, je pars, je casse le couple. Un peu comme l'enfant, dépité de constater que sa voiture ne va pas dans la direction qu'il lui avait donnée (une lame du parquet l'a déroutée), la jette, fou de colère contre le mur. Et la casse. Maintenant on fait un couple et on le défait sur un coup de tête : la génération kleenex jette quand ça ne convient pas. C'est dire que l'introspection spontanée, l'honnête remise en question, sont reléguées dans le grenier des objets désuets et inutiles. Si ça ne va pas, ce ne peut – être que la faute de l'autre (il ne répond pas à ce que j'attendais de lui) ou d'une incompatibilité de caractère. Il arrive, bien sûr, que l'on soit réellement dans ce cas de figure, mais je pense que ce n'est pas aussi fréquent qu'on voudrait nous le faire croire. Cette attitude, hélas, fait boule de neige et a un effet doublement pervers : d'abord faire croire que le couple dans lequel on apporte tout à l'autre, existe ; puis de provoquer des ruptures qui n'auraient peut-être pas lieu d'être. »

Toujours rester « sujet » dans la relation

On voit ainsi des femmes se transformer en « femme objet », prête à toutes les opérations de chirurgie esthétique possibles, pour plaire à leurs conjoints. On en voit d'autres se taire en société chaque fois qu'elles développent un sentiment d'infériorité intellectuelle ou culturelle par rapport à leurs époux. Souvent, ces femmes sont les victimes de pervers manipulateurs qui les enferment dans un sentiment de mésestime de soi. A l'inverse, d'autres encore vont reprendre leurs études pour être *« enfin »* à la hauteur de leurs compagnons.

Ce qui compte donc dans un couple, c'est que chacun reste toujours *« sujet »,* à égalité avec l'autre. Changer pour séduire ou plaire encore plus à l'autre est possible, mais à la seule condition que ce soit un bonheur pour soi, une envie de s'améliorer que l'on fait d'abord pour soi et ensuite pour l'autre. Bref, il est intolérable d'accepter de perdre son identité par amour !

Rester soi-même, tout en étant en couple, c'est rester fidèle à ses principes et à ses engagements malgré les états psychologiques ou les attentes de son conjoint et malgré les épreuves de la vie qui peuvent nous affecter. On se doit de rester soi-même dans la vie pour affirmer notre personnalité et rester fidèle à ses valeurs. ■ A.M.

À LIRE



« Lettre aux couples d'aujourd'hui, les nouveaux défis de la vie à deux » de Nicole et Philippe Jeammet, Editions Bayard, 191 pages, 18,50 €

« Bipolaire »… Que faire ?



©THINKSTOCK D.R.

Bien connu des spécialistes, mais encore peu du grand public, le trouble bipolaire est plus répandu qu'on ne le croit, y compris dans la population française, mais pas facile à diagnostiquer. Un coup de projecteur s'impose pour mieux le comprendre et savoir le traiter.

C'est l'actrice Catherine Zeta-Jones, épouse du comédien américain Michael Douglas, qui a fait la Une de la presse internationale il y a quelques années en révélant aux médias qu'elle souffrait de troubles bipolaires, mettant ainsi l'accent sur une maladie souvent méconnue du grand public.

Des hauts… et des bas

Le mot de bipolarité évoque plutôt le monde de la physique que celui de la psychiatrie. Auparavant dénommés « psychose maniaco-dépressive », les troubles bipolaires affectent l'humeur du patient. Il traverse alors des phases dépressives (des bas) et des phases dites maniaques (des hauts). Entre les deux, le comportement est normal, ce qui explique la difficulté à faire un diagnostic précis. Il n'est pas rare en effet de prendre ces « états d'âmes » pour des crises passagères dues à un mauvais caractère ou à des difficultés temporaires, surtout si les crises sont espacées, comme cela peut être le cas.

• Les hauts : La phase maniaque

La manie est synonyme de folie en grec. Elle se traduit par une excitation de type pathologique. La personne semble très heureuse, voire trop, presque euphorique. Elle est généralement dans une période de totale hyperactivité, menant plusieurs projets à la fois. Cela se traduit aussi par les mots ; le patient ne cessant de parler, éprouvant le besoin de s'exprimer sans cesse sur toutes sortes de sujets. La personne peut sembler être au comble de la joie, puis se mettre à pleurer. Elle est parfois également irritable et difficile à supporter.

Il arrive que cela ait une influence sur le comportement sexuel ou social, avec perte totale d'inhibitions. Le malade est bavard, cherche les contacts, adopte parfois une attitude

surprenante, se permet des commentaires inhabituels, bouge beaucoup, s'habille de façon différente, parfois provocante. Il est possible aussi que la personne se lance dans des dépenses folles, exagérées, mettant en péril son budget.
Les personnes en phase maniaque sont souvent mégalomanes, ayant la conviction d'être toutes puissantes. Un sentiment qui peut avoir des conséquences néfastes, car il donne l'impression de pouvoir tout oser et la notion du risque est totalement brouillée. Idem pour le besoin de sommeil, qui se raréfie et il n'est pas rare qu'elles maigrissent même si elles mangent normalement. Le problème est que rien ne semble expliquer l'origine de tels excès, car la plupart du temps, il n'y a pas eu d'événement traumatique qui pourrait éclairer le début de la phase maniaque.

● **Les bas : La phase dépressive**

Au contraire de la phase précédente, la personne est déprimée, profondément triste, fatiguée. Elle fonctionne au ralenti et n'a plus de goût pour rien. Cela va parfois jusqu'à la fameuse mélancolie des poètes romantiques qui traduisait effectivement un état dépressif profond. Certains veulent mourir et le risque de suicide ne peut être écarté car la personne n'a plus aucun allant, son énergie vitale semble avoir disparu.
La personne dépressive ne peut mener sa vie au quotidien, sauf à faire des efforts qui deviennent rapidement insurmontables. Cela peut s'exprimer par des moments de cafard, un manque d'envie de sortir, de mener à bien les tâches habituelles. S'il s'agit d'un sportif, il cessera cette activité qui habituellement lui fait plaisir, idem pour les loisirs culturels. Il n'est pas rare que la concentration intellectuelle, voire la mémoire soient temporairement affectées.
Autres signes distinctifs : la personne est bien couchée, mais a des difficultés à dormir, n'a plus envie de cuisiner ou de manger, et la libido est totalement amorphe. Cela n'empêche pas un sentiment de culpabilité qui vient renforcer la dépression. A cela peuvent s'ajouter d'autres signes, mais qui sont difficiles à lier les uns aux autres : des douleurs diffuses, une anxiété importante, un repli sur soi… En fonction des cas, certains pourront devenir très irritables, difficiles à supporter, d'autres auront tendance à boire trop ou prendre des médicaments. On estime que la durée d'une phase doit être d'au minimum quinze jours pour représenter un épisode significatif. Mais il peut s'agir de moments qui durent plusieurs mois si aucun traitement n'est fourni.

La difficulté de poser un diagnostic

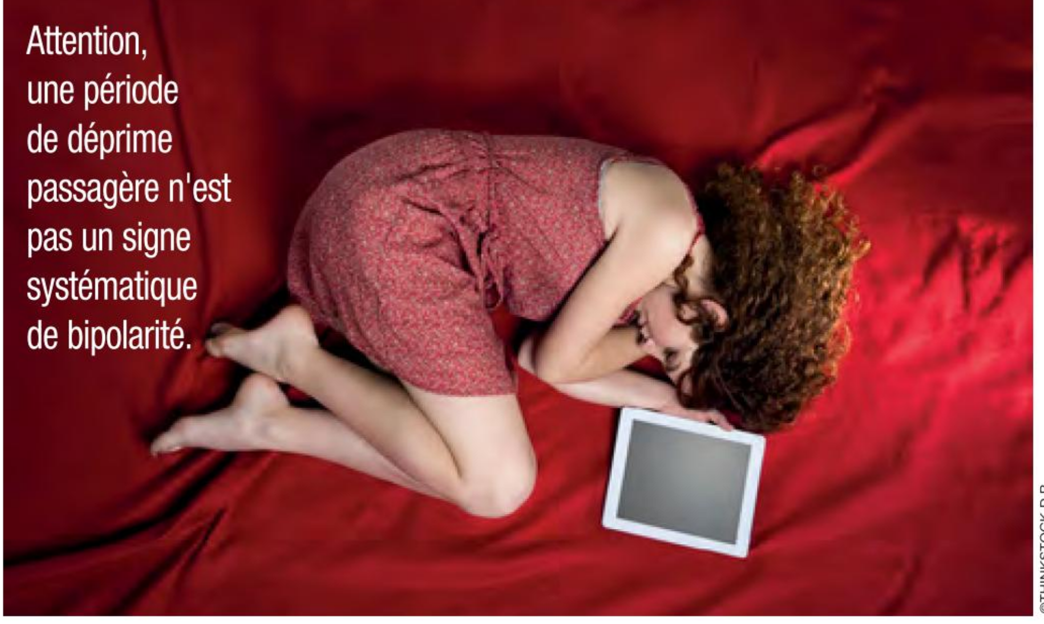
On comprendra d'après la description des phases précédentes que le diagnostic soit parfois difficile à poser. En effet, la dépression est relativement facile à détecter si elle se prolonge. Le problème est que dans le cas de la bipolarité, la personne semble aller très bien dans les phases maniaques et reprend même un comportement tout à fait normal entre deux crises. D'autre part, la fréquence des crises est très aléatoire et variable d'une personne à l'autre.
C'est donc souvent la répétition de crises de façon rapprochée qui provoque la demande de consultation. Le malade n'a pas conscience de sa maladie et l'entourage non plus ; le côté psychologique étant souvent mal perçu. Le bipolaire est difficile à vivre, mais il peut se passer plus d'une dizaine d'années avant qu'un diagnostic ne soit établi.

En France, il est nécessaire de consulter souvent plusieurs médecins avant de parvenir vraiment au diagnostic et donc au traitement. On estime qu'environ 40% des dépressifs sont bipolaires.

La tristesse, les envies suicidaires peuvent faire penser à la dépression sans pour autant aller jusqu'à la bipolarité. D'autant que d'autres causes peuvent être à l'origine de cela. Il faut donc explorer les pistes de la mononucléose, de l'hypo ou hyperthyroïdie, mais pas seulement. La prise d'alcool régulière, ou de drogues peut aussi mener à la dépression, voire à la bipolarité : on estime que 60% des bipolaires abusent de l'alcool ou d'une autre substance. Sans oublier d'autres maladies de type psychiatrique telle que la schizophrénie.

Tous concernés ?

Il ne faut évidemment pas confondre les « lunatiques » et les « bipolaires », sinon, nous serions presque tous touchés. Le trouble bipolaire apparaît la plupart du temps au début de l'âge


Attention, une période de déprime passagère n'est pas un signe systématique de bipolarité.

adulte, et concerne environ 1 million de personnes en France qui ne répondent pas toutes au même degré de la maladie. Il touche indifféremment femmes et hommes, et aucune origine de type sociologique ou ethnique n'a pu être définie.
Il arrive que les épisodes soient très rares, voire même qu'une seule crise n'ait lieu dans une vie. Le risque de décès par suicide est bien réel, notamment s'il n'y a aucune prise en charge médicale. Le coût de la prise en charge de cette maladie n'est pas minime, il fait partie du « top ten » des maladies en termes de coût économique.

Des traitements efficaces

Il existe plusieurs types de traitements :

1. Les médicaments

Ils ont pour objectif de réguler l'humeur (thymorégulateurs), permettant de ce fait d'améliorer la qualité de vie et de réduire à la fois la fréquence et l'intensité des crises. Ce sont évidemment des traitements au long cours à prendre au minimum plusieurs mois, souvent une année, voire plus en fonction des individus. Certains doivent en effet poursuivre le traitement à vie. Dans tous les cas, l'arrêt doit être progressif.
La molécule la plus utilisée reste le lithium, même si des nouveautés sont apparues, dans la catégorie des antipsychotiques ou des anti-épileptiques qui ont des effets positifs sur la bipolarité. Le type de médicament choisi dépend du patient, des contre-indications éventuelles et des antécédents du passé médical. Les somnifères sont assez rarement prescrits, car leur usage demande de vraies précautions, et le fait de les arrêter est parfois à l'origine de nouvelles crises. Dans tous les cas, le traitement médicamenteux doit être suivi à la lettre, au niveau des quantités bien entendu, mais aussi de la durée.

2. L'hospitalisation

Elle est parfois nécessaire lors des phases aigues, lorsque le médecin a mis en lumière un risque de suicide notamment, ou d'autres types de comportements dangereux. Le patient reçoit des traitements sédatifs en cas de crise maniaque. Dans le cas des crises dépressives aigues, c'est plutôt l'arsenal des antidépresseurs qui est utilisé, parfois sous perfusion à l'hôpital.
Il est également possible qu'une cure de sismothérapie soit programmée. Ce que l'on appelait auparavant électrochocs est aujourd'hui bien différent et permet parfois de revenir à une situation tolérable. Cela se fait sous anesthésie générale et un contrôle médical strict. Les effets secondaires sont négligeables.

3. Les psychothérapies

Il s'agit la plupart du temps d'un complément utilisé chez les patients bipolaires qui suivent dans le même temps un traitement médicamenteux. Etant donné qu'il s'agit d'une maladie chronique dans la plupart des cas, les thérapies au long cours permettent d'accélérer la guérison, mais ne se substituent en aucun cas aux médicaments.
Les thérapies comportementales sont également utilisées dans certains cas et se basent sur des faits précis et des attitudes concrètes à modifier. Apprendre aussi à détecter les premiers signes de crise permet d'agir plus tôt.
Autre type de thérapie qui peut avoir une utilité : la thérapie familiale qui permet au conjoint, voire aux enfants de participer ; car la famille et l'entourage proche d'une personne bipolaire souffrent également des effets de la maladie…

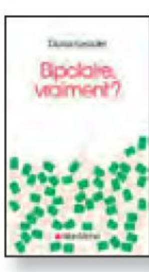
Enfin, il est essentiel pour les malades d'adopter une parfaite hygiène de vie. Celle-ci est particulièrement importante en termes de sommeil : respecter des heures de lever et de coucher, limiter la prise d'alcool et de tabac, pratiquer des activités de détente, apprendre à gérer les périodes de stress… Autant de mesures qui aident globalement le patient bipolaire. Mais le plus important est de se soigner, de ne pas arrêter son traitement et surtout d'être entouré d'amour ! ■ E.A.

Allier traitement médical et psychothérapie est une voie pour s'en sortir.

À LIRE

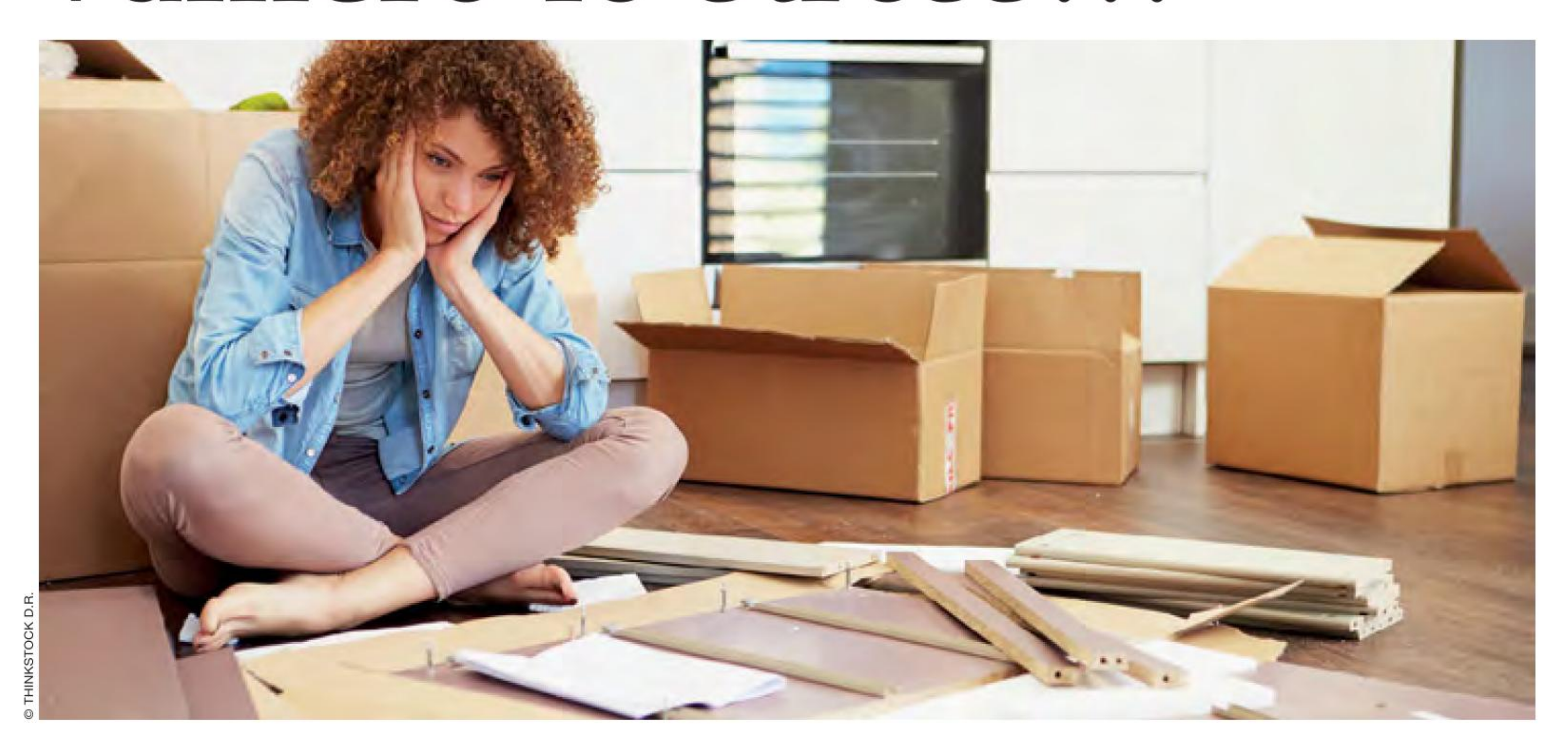


« J'ai choisi la vie : Etre bipolaire et s'en sortir » de Marie Alvery et Hélène Gabert, Editions Payot.



« Bipolaire, vraiment ? » de Darian Leader, Albin Michel.

Vaincre le stress…



© THINKSTOCK D.R.

… d'un **déménagement !**

Qu'il soit motivé par une nouvelle affectation professionnelle, une naissance prochaine, une séparation ou tout simplement le désir de changer de cadre de vie, un déménagement est toujours un évènement important dans une existence, qui occasionne pas mal de stress. En fait, tout se règle par une bonne organisation !

Selon plusieurs études, le déménagement arrive en troisième position des facteurs de stress et de fragilisation, après le deuil et le licenciement.

Un vrai facteur d'inquiétude

Changement de l'emploi du temps, gestion longue et minutieuse des détails administratifs… **déménager** est aussi source d'un profond bouleversement sur le plan émotionnel. Bien sûr, si le déménagement est subi (chômage, mutation forcée, raisons financières), il sera d'autant plus mal vécu, voire traumatisant. En plus de causer une perte légitime de repères, il peut entraîner également une perte d'estime de soi associée à un sentiment d'échec. **Anxiété** latente, stress, voire **dépression** sont fréquemment rencontrés pendant ou à la suite d'un déménagement.

Le saviez-vous ?

Pour 76 % d'entre nous, déménager est un stress important *(Sondage TNS Sofres).*

La dimension protectrice de la maison

Miroir et refuge à la fois, la maison nous dévoile et nous protège. Elle raconte notre personnalité, notre histoire et nos rêves secrets. Elle suscite en nous des sentiments contradictoires, souvent passionnés, car elle est un lieu de partages, amoureux et familiaux, mais également de conflits. Notre chez-nous a donc beaucoup à nous apprendre sur la manière dont nous "habitons" ou pas notre vie. "L'abri", "le refuge", "le havre de paix", "le lieu de repos" : tels sont les termes utilisés par les Français pour qualifier leur habitat. La dimension protec-



© THINKSTOCK D.R.

trice de la maison est primordiale aujourd'hui. Car l'idée d'un vrai chez-soi renvoie toujours à la possibilité d'entrer en contact avec sa sécurité intérieure.

Une perte de repères

Déménager ça veut dire changer de maison, d'amis, d'activités, changer toutes ses habitudes et donc perdre ses repères. Il y a donc naturellement de quoi stresser. Sans oublier que la nouveauté, l'inconnu, fait toujours un peu peur.

Il y a donc tout un travail à faire pour bien supporter cette évolution d'existence : à commencer par faire le deuil de son ancienne habitation, s'habituer au nouveau logement en le rendant encore plus agréable et bien entendu organiser au mieux son déménagement.

Trier pour s'alléger

« Combien de livres de ma bibliothèque n'ai-je jamais lu ou fini de lire ? Combien de vêtements de ma penderie n'en sont pas sortis depuis des mois, voire des années ? Combien de paires de chaussures ne foulent le sol qu'une à deux fois par an, et encore ? De combien de mes accessoires enfouis au fond d'un tiroir ai-je oublié l'existence ? Combien de bibelots trônent sur mon bureau, prennent la poussière sur les étagères ou s'ennuient dans les placards de ma cuisine sans que je ne les aperçoive ni ne m'en serve ? » La réponse à toutes ces questions est la même : trop ! Pour diverses raisons, on s'est retrouvé au cours de la dernière décennie encombré d'objets qui ne nous plaisent pas ou plus ou dont on ne voit pas ou plus l'intérêt et qu'on garde malgré tout. Il est donc temps d'apprendre à se « détacher » de ses possessions et de ne plus s'encombrer. Bref, en faisant le tri, on va enfin s'alléger de tout ce qui nous pèse et cela fait un bien fou !

EXPERT

ALBERTO EIGUER, psychiatre et psychanalyste, auteur de L'Inconscient de la maison (Dunod)

Une épreuve d'abondon

« Pour les êtres d'habitudes que nous sommes, le changement est toujours une épreuve d'abandon : d'objets, de murs, d'un quartier. C'est pourquoi nous en sortons si fatigués, d'une fatigue qui dépasse largement les conséquences des efforts fournis. Les animaux muent, les humains déménagent. Notre lieu de vie est une enveloppe qui nous protège, reflète notre moi et les différents moments de notre existence. Les jeunes adultes quittent le toit familial pour voler de leurs propres ailes, s'agrandissent pour s'installer à deux, devenir parents, et parce qu'ils progressent professionnellement. »



Trier, c'est s'alléger de tout ce qui nous pèse.

Tout est question d'organisation

Toutes les formalités et la fatigue liées à un déménagement occasionnent également du stress. Alors, pour ne pas transformer ce changement en véritable cauchemar, il faut être bien organisé et suivre différentes phases pratiques.

● Phase 1 : Très en amont

> Evaluez bien à l'avance les avantages et les inconvénients d'un déménagement : la ville, le pays, le continent, le travail, les débouchés, le cadre de vie professionnel, personnel et familial. N'hésitez pas à faire les deux listes par écrit.

> Rendez-vous sur place est conseillé, et, si vous vivez en couple, avec votre compagnon, car les façons de « voir » de l'un et de l'autre sont complémentaires.

> Familiarisez-vous avec votre nouvelle région, nouvelle ville ou nouveau quartier d'adoption grâce à Internet par exemple. Si vous partez à l'étranger, renseignez-vous sur l'emplacement de votre ambassade.

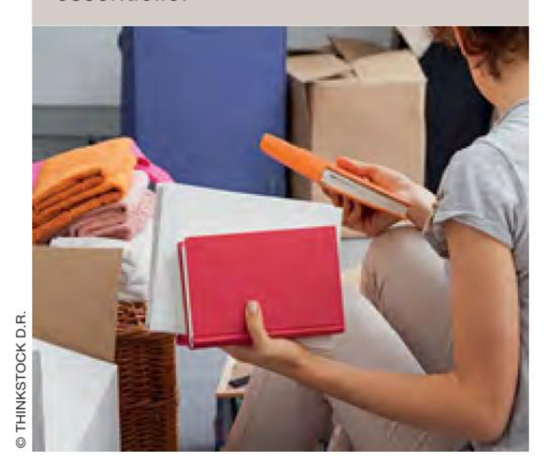
> Faites connaissance avec la ville ou le quartier et faites participer votre entourage familial.

> Si vous avez des enfants, expliquez-leur pourquoi ce déménagement. Rassurez-les, car pour eux cela sera certainement synonyme d'éloignement des "copains" et des amis.

> Fixez une date dans un délai raisonnable du Jour J.

Tri nécessaire !

Il est indispensable de faire un tri et de choisir parmi les meubles, les vêtements, les livres, les jouets d'enfants, et autres objets. Pour parvenir à un tri efficace, dressez la liste des objets qui vous sont « importants », et demandez aux autres membres de la famille de faire de même. Grâce à ces listes, revisitées plusieurs fois avant d'être définitives, vous aurez une idée plus réaliste de ce que vous allez emporter. Profitez-en pour vous débarrasser de tout ce qui est superflu, de tout ce qui vous « encombre ». Sur le plan psychologique, cette étape est essentielle.


© THINKSTOCK D.R.

> Listez les tâches à accomplir chronologiquement.

> Faites le plan de votre nouvel espace intérieur en imaginant où chaque meuble trouvera sa place. Un bon moyen de voir et de mesurer ce qui est en trop et qu'on ne pourra pas caser.

● **Phase 2 : En amont**

> Commencez à trier vos affaires (celles à garder et à emporter, celles à jeter, celles à donner, celles à recycler…).

> Contactez les professionnels du déménagement pour obtenir au moins trois devis, et faites votre choix. Méfiez-vous des prix trop peu élevés, lisez bien les offres, les contraintes et les obligations, les assurances proposées.

> Pour ce que vous ne gardez pas, parlez à votre déménageur : fait-il garde-meuble ? Peut-être une négociation avec lui est-elle envisageable ? Sinon, commencez à distribuer à vos familles, amis et associations.

> Faites tous les changements nécessaires de contrat de gaz, d'électricité, eau, téléphone et assurances.

> Préparez vos cartons en notant sur chacun la pièce de destination et le contenu précis du carton. Mettez tout ce qui est lourd dans des petits cartons et tout ce qui est léger dans des plus gros. Stockez à part les cartons « Urgent » dont vous aurez immédiatement besoin à votre arrivée.

> La veille du Jour J : Videz votre réfrigérateur et débranchez-le pour qu'il se décongèle au moins toute une nuit. Débranchez tous les appareils ménagers.

● **Phase 3 : Le Jour J**

> Gardez sur vous ou dans votre voiture personnelle (ou dans la famille) : les papiers administratifs essentiels, votre contrat de déménagement pour tout contrôler, votre police d'assurances, les tableaux et bijoux de valeur (sinon au coffre), ainsi qu'une trousse de premiers secours, des adaptateurs électriques, de quoi faire du café, du papier WC, des ampoules électriques, votre boîte à outils…


© THINKSTOCK D.R.

> Partagez-vous la tâche : Une partie de la famille doit se rendre sur le lieu d'emménagement pour accueillir les déménageurs et tout préparer sur place, l'autre partie doit rester dans l'habitation que vous quittez pour tout contrôler, ranger et faire le ménage avant de partir et de pouvoir pratiquer l'état des lieux si besoin.

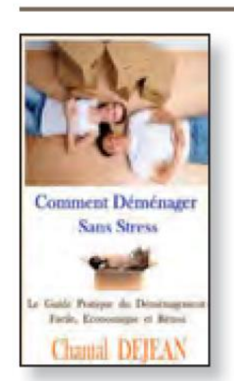
> Si vous avez bien fait le plan de votre nouvel espace intérieur, vous pourrez le donner aux déménageurs qui sauront donc mettre chaque meuble à sa bonne place. Vous pourrez ainsi vider vos cartons et les ranger immédiatement. Ceci étant dit, pas de stress là non plus, vous n'avez aucune obligation à tout ranger d'un coup. Prenez votre temps pour faire les choses bien.


© THINKSTOCK D.R.

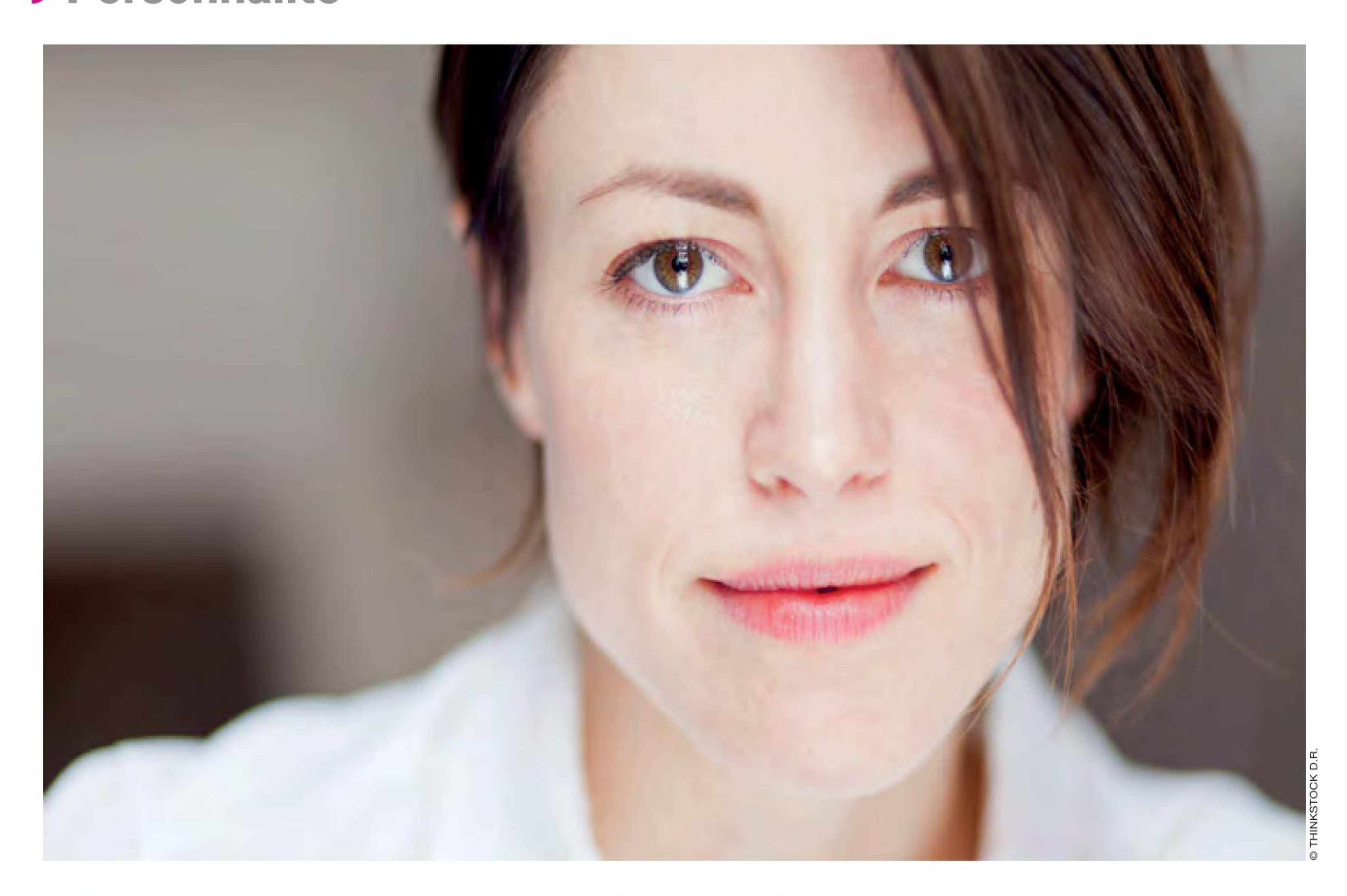
> Allez vous présenter et dire bonjour à vos voisins les plus proches pour démarrer de bonnes relations.

Alors oui, un déménagement procure forcément stress et fatigue, mais il est tout à fait possible de bien l'organiser et de positiver, pour faire de ce changement de foyer le symbole d'une nouvelle vie encore plus agréable et heureuse. A vous de jouer ! ■ J.B.

À LIRE



Pour vous accompagner au mieux dans vos démarches, ce guide pratique illustré rassemble toutes les informations dont vous avez besoin pour réussir un déménagement organisé, économique, facile et sans stress. Que vous déménagiez seul ou avec l'aide de professionnels, il vous fera gagner un temps précieux.
« Comment Déménager Sans Stress » de Chantal Dejean, 59 pages, sur *www.amazon.fr.*


© THINKSTOCK D.R.

Quand notre fragilité devient… UNE FORCE !

***« On ne naît pas femme, on le devient »*, par cette formule Simone de Beauvoir a exprimé l'idée moderne que la femme n'a pas de nature déterminée. Mais d'un autre côté, à en croire John Gray, il semble que les femmes aient toujours autant de difficultés à lire les cartes routières ! La féminité est-elle synonyme de faiblesse ou une force incroyable ?**

Culturellement, on associe souvent inconsciemment encore, les femmes, à l'idée qu'elles font partie du « sexe faible ». On admet souvent plus des comportements, liés à cette image de faiblesse, chez la femme que chez l'homme. C'est même souvent, pour elle, un charme qui plaît à l'homme. Et certaines femmes en jouent, avec ruse, intelligence ou simulent adroitement, finement, cette faiblesse, même si elles ne sont pas en fait du tout fragile, pour plaire ou voire tromper les hommes !

Espérance de vie : Pas égaux !

L'écart de longévité entre hommes et femmes dans le monde, est toujours au bénéfice des femmes. Il est inversé par rapport aux autres inégalités sociales observées entre hommes et femmes. En matière de mortalité, le désavantage est donc nettement du côté des hommes. Dans ces conditions, peut-on parler, dans le domaine de la santé, d'inégalités entre hommes et femmes quand la «force du sexe faible» apparaît clairement face à la « faiblesse du sexe fort » ?

EXPERT

ALICE VON HILDEBRAND, professeur, philosophe et théologienne catholique

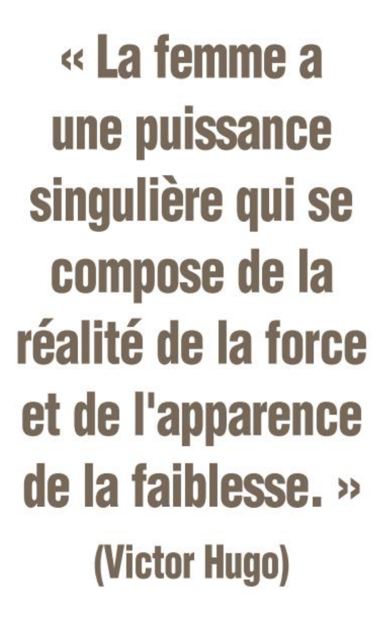
Chaque sexe a ses propres forces et ses propres faiblesses

« Les femmes se sont laissées convaincre que féminité signifiait faiblesse. Elles ont commencé à mépriser les vertus comme la patience, le désintéressement, le don de soi, la tendresse, et ont cherché à devenir comme les hommes en tout [...] Elles sont devenues aveugles au fait que les hommes et les femmes, bien qu'égaux en dignité ontologique, ont été créés différents par choix de Dieu : homme et femme il les créa. Différents et complémentaires. Chaque sexe a ses propres forces et ses propres faiblesses. Selon le plan admirable de Dieu, le mari doit aider sa femme à surmonter ses faiblesses afin que tous les trésors de sa féminité puissent s'épanouir pleinement, et vice versa. Combien d'hommes deviennent vraiment "eux-mêmes" grâce à l'amour de leurs femmes ? Combien de femmes sont transformées par la force et le courage de leurs maris ? »

Différence & altérité

C'est d'ailleurs souvent agréable pour la femme de "se reposer sur l'épaule de l'homme". On admet moins que cela soit l'homme qui se repose sur l'épaule de la femme forte, au sens réel comme au sens figuré.

Les forces dont disposent les hommes et les femmes peuvent être schématiquement affectées à des plans différents : la physis, l'apprentissage, le visible sont des qualités viriles. La spiritualité, la connaissance, l'invisible caractérisent la nature féminine ; c'est parce qu'elle est cachée que la féminité est empreinte de mystère. Bien que l'homme et la femme excellent dans des domaines particuliers, les limites peuvent être floues et autorisent des chevauchements et des exceptions.



La coach **Evelyne Sanier-Torre** explique les fondements des idées reçues en la matière : *« Il est fréquent d'associer la force à l'homme et la fragilité à la femme, et on en comprend mieux le pourquoi si on s'en réfère à l'étymologie. L'homme fort, vigoureux et la femme fragile mais aussi féconde, nourricière, Mère Nature favorisée par les Dieux. Et pourtant quelle force, force de vie anime une femme qui donne naissance. Mais pas n'importe quelle force ! C'est sûrement un des moments de vie où se mêle dans l'invisible, indissociable, la force et la fragilité… Une force fragile presque palpable. Avec cette double naissance : la venue au monde d'un bébé, d'un individu, indivisible et fragile, totalement dépendant, presque en survie, en devenir, mortel… Et d'une mère qui a fait l'expérience simultanément de cette force de vie qui l'a traversée quand la vie sort comme poussée par la puissance des eaux et de cette fragilité où plus rien n'est maîtrisé, contrôlé. Mourir au statut de fille pour naître à la vie de femme. Expérience d'abandon, expérience d'Amour « viscéral », inconditionnelle qui la conduit à naître à sa nature de Mère. »*



La féminité est une force de vie exacerbée par la maternité.

Faiblesse ou fragilité ?

Jean-Claude Carrière, dans son livre « *Fragilité* » explique la différence entre les deux notions : *« La fragilité est essentielle, la faiblesse peut être passagère. Tout nous ramène à notre essence de verre. Des coachs, des metteurs en scène, une femme, des enfants, peuvent nous aider à vaincre nos faiblesses. Si une faiblesse est irrémédiable, elle devient mortelle et conduit au suicide. Mais la fragilité, si on la reconnaît, peut nous aider à mieux vivre. Non seulement à savourer chaque instant de notre existence, mais à rechercher cette fêlure par laquelle je vais pouvoir toucher la vulnérabilité de chacun. Au théâtre, un personnage tout d'une pièce – un*

« La femme est un être fragile tant qu'on ne lui casse pas les pieds. »

(Dicton populaire)

© THINKSTOCK D.R.

culturiste mental – n'aurait aucun intérêt, ce n'est qu'un personnage de mélo. Si la fragilité fait partie de notre essence, les personnages de théâtre doivent l'être pour exister, sinon ils ne sont pas vrais. Iphigénie ne se réduit pas à la pure jeune fille qu'elle paraît être au début de la tragédie, elle se révèle redoutable et nous surprend, ce qui fait son humanité. »

Eloge de la fragilité

Comme l'explique très bien la coach **Evelyne Sanier-Torre**, *« Nous sommes dans une société où la fragilité est bannie, associée à la faiblesse… Il faut être en permanence fort, beau, jeune (éternellement !) actif, autonome, en bonne santé, réussir tant au niveau professionnel que social et familial. Sinon on est sans valeur, un nul, un assisté ! Et pourtant on sait tous que c'est impossible ! L'être humain est de par sa nature même fragile. Dès sa naissance, il ne peut pas survivre seul. Il a besoin de l'autre, des autres. Toute sa vie, l'homme du XXIème siècle court après l'autonomie, la force comme pour fuir ou refuser sa vulnérabilité inhérente à son statut d'être humain. Ainsi leurré, l'être humain cherche par tous les moyens cette soi-disant force intérieure qui le conduit à se croire tout puissant. Chimère de l'immortalité… Attention au piège de l'autosuffisance : l'humain se veut libre de tout, autonome, alors qu'il devient par là même prisonnier de son aveuglement, de sa fausse toute puissance. Cet être humain qui naît nu, totalement dépendant de son environnement, ne pouvant pas survivre plus de quelques instants sans l'oxygène fourni par le monde végétal qui l'entoure, mortel, pleinement mortel, construit sa vie comme s'il était immortel. Paradoxe de l'être humain… »*

« O femme ! O femme ! Tu es un abîme, un mystère et celui qui croit te connaître est trois fois insensé. »

(George Sand)

Une clé relationnelle

« C'est de notre fragilité que découle notre aptitude à la relation » précise la psychanalyste **Marie Balmary**. Si l'on n'était pas né fragile, on ne développerait pas la capacité de *"faire ensemble"*. Toute la construction de la société humaine repose en fait sur cette aptitude de dire à l'autre, *"aide-moi, fais avec moi, je vais t'aider, tu vas m'apprendre"*. A ce titre, nous montrer vulnérable est positif. *"Pour se penser ensemble, il faut commencer par avouer un manque, et se reconnaître non-autosuffisant"* ajoute **Elena Lasida**, docteur en Sciences Economiques et Sociales. A l'inverse, croire et vivre comme si on ne pouvait compter que sur soi, entraîne des relations basées sur la lutte de pouvoir, la compétition et la performance.

Ne plus confondre faiblesse et fragilité, permet de faire justement de notre fragilité une véritable force de vie intérieure comme l'argumente **Jean-Claude Liaudet** dans son livre *« Du bonheur d'être fragile »* (Albin Michel) : *« De la fragilité, on peut dire qu'elle consiste à se défaire de son armure, à prendre le risque d'ôter des protections, pourtant nécessaires, pour accepter d'être sensible ; accepter d'être atteint par autrui comme par les différents événements de la vie, voire à être défait pour un temps. »* Et si vous considériez enfin votre fragilité, non plus comme une faiblesse, mais comme votre plus grande force pour affronter l'existence ? ■ E.B.

À LIRE

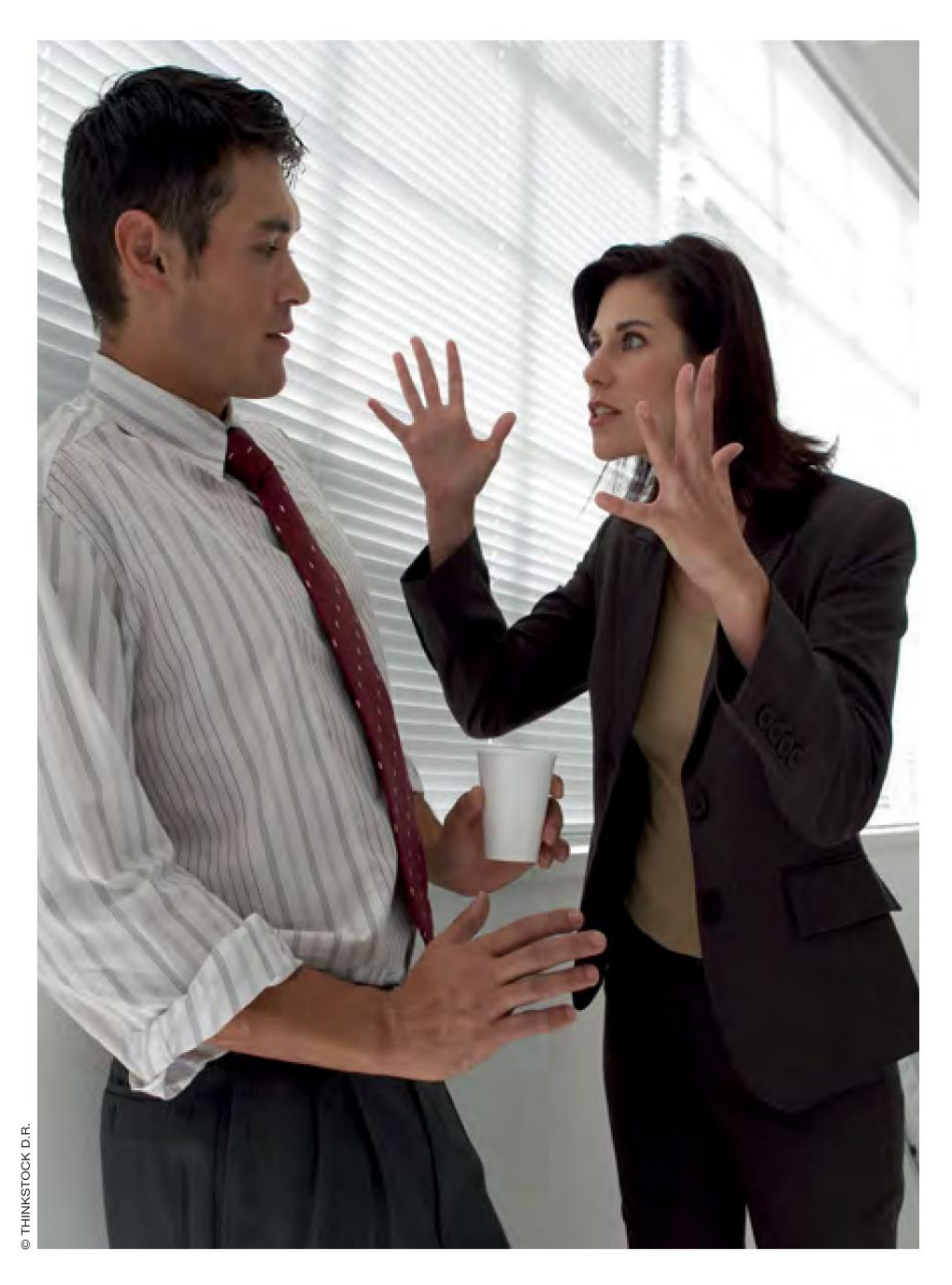


L'homme, le nouveau sexe faible ?

Les hommes seraient débousssolés, en crise. Ils souffriraient d''une forme de "dévirilisation", se sentant perdre du terrain face aux femmes qui en gagnent de plus en plus. Est-ce vraiment le cas ? Le féminisme condamne-t-il les hommes ? Peut-on réellement pleurer le sort des hommes ? Comment les aider à assumer leur vulnérabilité dans une société où masculin rime avec force et combat ? Si la figure de l'Homme est pleine de stéréotypes (engendrant une grosse pression), la question de leur fragilité en interpelle plus d'un : comment concilier masculinité et sensibilité ? L'homme nouveau existe-t-il ? Vaste et passionnant sujet auquel Yves Deloison s'attaque avec passion, au gré d'analyses sérieuses et variées.

"L'homme, le nouveau sexe faible ?" Par Yves Deloison, Editions First, 256 pages, 16,95 €.

Je suis trop « *soupe au lait* » !



© THINKSTOCK D.R.

Cette expression issue au XIXe siècle, de la locution « *monter comme une soupe au lait* », désigne les personnes qui s'emportent rapidement. Il suffit d'avoir expérimenté une seule fois le comportement du lait lorsqu'il se met brutalement à bouillir pour comprendre cette association avec une personne dont l'humeur change très brutalement, aussi vite que le lait redescend dès qu'on le sort du feu ! Si c'est votre cas, il faut apprendre à vous tempérer pour améliorer votre relation aux autres.

Comprendre et maîtriser votre colère, voilà ce qu'il vous faut apprendre pour mieux vivre et mieux agir.

Du bon usage de la colère

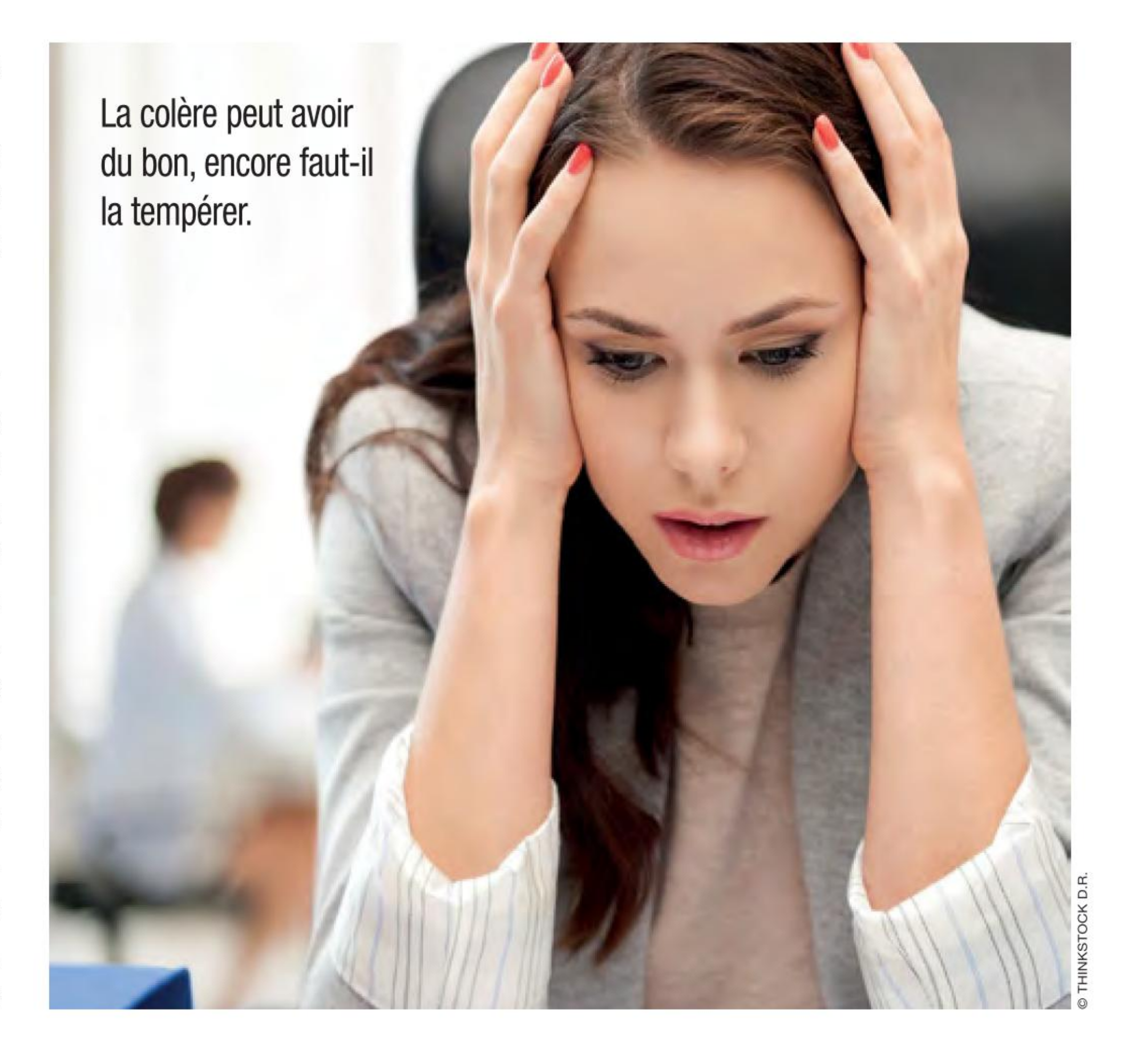
Ne plus accumuler une colère rentrée, ne plus exploser juste parce qu'un de vos collègues a fait des erreurs, ne plus vous agacer parce que votre conjoint ne participe pas aux tâches ménagères, ne plus vous irriter parce que vous avez choisi la mauvaise file d'attente... La colère, si elle est excessive, peut mettre en péril votre bien-être et vos relations personnelles, sociales, professionnelles.

« Si par hasard il la contredisait, elle prenait de brèves mais vives colères, car elle était soupe au lait. »
(Simone de Beauvoir)

Bien gérer sa colère ne signifie pas renoncer à tout ou se « *faire avoir* » par tous, mais apprendre à mieux vivre les inévitables frustrations du quotidien, à s'accepter et à tolérer que

les autres ne soient pas exactement ce que nous aimerions qu'ils soient.
Être déçu, frustré, mais pas colérique ; bien exprimer, et non refouler, ses sentiments de contrariété : telles sont les clefs du bon usage de la colère.

Didier Pleux est docteur en psychologie du développement, psychologue clinicien et directeur de l'Institut français de thérapie cognitive. Il est consultant en ressources humaines pour les entreprises où il travaille en particulier sur le *"mauvais stress"*. Selon lui, *« Une société d'abondance qui génère des individus insatisfaits, agressifs, colériques, n'est-ce pas inattendu ? L'humain, rassasié, ne devrait-il pas, au contraire, manifester sa joie de vivre et une grande sagesse au quotidien ? Et pourtant, la colère fait irruption dans nos vies sous n'importe quel prétexte. Irritation, énervement, exaspération, impatience, indignation, agressivité, hargne, violence, colère rentrée ou explosion intempestive... Les formes que peut prendre la colère sont multiples. Chacun a sa façon de la vivre et de l'exprimer. Mais, dans l'ensemble, la colère est acceptée, évaluée comme anodine. On consulte par exemple un psy pour anxiété ou pour dépression, rarement pour de la colère. Se rend-on seulement compte que c'est une émotion «négative» ? »*



La colère peut avoir du bon, encore faut-il la tempérer.

Une colère incomprise et rejetée…

Il faut reconnaître que notre société est mal à l'aise avec la colère. Une manifestation de colère est souvent interprétée comme une marque d'incivilité, une faille dans la gestion du stress, parfois l'expression d'une panique, voire un début de folie qui nécessiterait des soins assez rapides. Il existe plusieurs raisons à cela :

• Premièrement, **la colère représente le côté sombre de l'homme**. La violence dans le propos, voire dans les gestes, rappelle à chacun que l'homme est capable du meilleur mais également du pire. Elle renvoie à chacun de nous une image négative de notre condition humaine.

• Deuxièmement, **la colère est également antinomique avec la recherche de bien-être** qui prédomine dans l'air du temps. La colère est anxiogène car elle dégage une violence qui engendre une violence que nul n'aime subir.

Pourtant, si elle nous est désagréable, la colère fait partie intégrante de notre personnalité. Elle compose avec la joie, la tristesse, le dégoût la peur et la surprise, nos 6 émotions de base qui permettent les émotions secondaires (la honte par exemple est un mélange de tristesse, de dégoût et de colère).

… mais une colère parfois indispensable

A vrai dire, la colère nous est même parfois indispensable : c'est notre arme de dissuasion dans la défense de nos intérêts. Elle permet par exemple de :

• **Fixer les limites** (faire comprendre

EXPERT

DIDIER PLEUX, docteur en psychologie du développement

• Être colérique, n'est-ce pas juste un trait de « caractère » ?

« Sans doute, mais ce qui est passager, va se développer à notre insu : les anicroches se font de plus en plus fréquentes, plus fortes, les petits conflits traditionnels se transforment en joutes incessantes. »

• Est-ce une façon de s'exprimer ?

« La pseudo-satisfaction immédiate d'avoir «explosé» pour exprimer son ressenti apporte-t-elle un réel mieux-être ? Pas sûr. Je ne crois pas que l'expression de la colère aide le colérique. Elle peut au contraire s'autorenforcer. N'y a-t-il pas une confusion entre exprimer son ressenti, démarche des plus louables (je «parle» ainsi mon émotion), et vivre son émotion avec n'importe qui et dans n'importe quel contexte (j'impose mon émotion) ? Cette expression émotionnelle produit un grand stress chez son auteur et son entourage. »

que l'interlocuteur est allé trop loin vis à vis de vous) ;

- **Equilibrer des rapports de force** (faire comprendre que l'affrontement ne nous fait pas peur, un peu comme une position de garde en self-défense) ;
- **Affirmer son autorité** (mettre la pression).

Dans le même esprit, la colère peut également être l'expression d'un appel au secours face à un mal-être : elle s'exprime dans ce cas lorsque la personne est tourmentée par des ennuis qu'elle a du mal à gérer toute seule.

Les manifestations de la colère nous insupportent mais elle est donc parfois indispensable. **Le véritable enjeu n'est donc pas de savoir comprimer et étouffer sa colère mais surtout de savoir l'exprimer efficacement :** en faire comprendre les raisons sans que le message soit brouillé par un excès de violence dans le comportement.

Maîtriser ses émotions

Il faut pour cela maîtriser ses émotions pour laisser s'exprimer le rationnel. En effet, pour aller plus dans le détail, la colère apparaît lorsque le cerveau (l'hippocampe) analyse une information comme étant injuste, humiliante voire menaçante (ex : situation conflictuelle). Comme la partie limbique (émotions) de notre cerveau réagit plus vite et plus intensément que notre cortex (réflexion) la colère a vite fait de nous submerger et nous surpasser.

Comment alors prendre du recul ? Bien évidemment la réponse dépend de la personnalité de chacun. Certains auront des méthodes pragmatiques, d'autres visuelles, d'autres physiques (besoin de changer d'espace). Néanmoins, il est possible ici de donner quelques astuces applicables par tous.

La première astuce est de **mettre des mots sur les émotions ou sur la situation**. Mettre des mots sur une situation permet en effet l'analyse de cette situation et déclenche donc une réponse factuelle et rationnelle. Par ailleurs, cela vous permet de rester calme, ce qui vous évite le mot de trop qui pourrait vous être reproché par la suite. De même, si vous essuyez une colère, poser des mots sur la situation vous permet de vous focaliser sur les raisons de la colère, d'éviter de répondre avec la même violence et de développer sereinement vos arguments.



Il faut apprendre à maîtriser ses émotions et à les exprimer par le dialogue.

© THINKSTOCK D.R.


© THINKSTOCK D.R.

La deuxième astuce consiste en fait à **laisser passer l'événement déclencheur de colère en vous abstenant de répondre à chaud**. Dans le même esprit que la première technique, bloquer votre parole permet de laisser passer les réactions émotionnelles et de laisser le raisonnement reprendre le contrôle. De même, si jamais vous essuyez une colère, votre esprit est du coup focalisé sur les raisons, ce qui vous permet d'y répondre de façon factuelle sans laisser l'émotion prendre le dessus et prononcer des mots qui vous dépassent. Vous pouvez compléter ces deux conseils par les techniques de respiration, les plus célèbres étant celles qui permettent la méditation en pleine conscience.

Alors acceptez votre colère, acceptez vos émotions ! Elles seront d'autant plus acceptables si c'est votre cortex qui les exprime et non votre limbique.
■ E.B.

À LIRE



« Exprimer sa colère sans perdre le contrôle » de Didier Pleux, Editions Odile Jacob, 221 pages, 21,90 €.



S.O.S. Il est harcelé à l'école !

Longtemps considéré comme un phénomène marginal, le harcèlement entre élèves est identifié aujourd'hui comme une des formes de violence les plus détestables qui gangrène notre institution scolaire. Un point s'impose pour réagir à bon escient si votre enfant en est victime.

Des moqueries, des surnoms déplaisants, des insultes, des menaces, des manœuvres d'isolement, des rumeurs... toutes ces petites actions malveillantes peuvent par leur répétition rendre la vie quotidienne de certains élèves parfaitement insupportable.

Une forme de violence méconnue

Cette forme de violence scolaire, que l'on désigne dans les pays anglo-saxons par le terme de *school-bullying*, reste encore assez méconnue en France. Pourtant, selon une enquête réalisée auprès de 3000 collégiens, 10% des élèves reconnaissent en être régulièrement les victimes. Les auteurs **Jean-Pierre Bellon** et **Bertrand Gardette** en ont étudié dans différents ouvrages la montée en puissance et les différentes formes. Longtemps ignoré ou sous-estimé en France, les faits de harcèlement entre élèves sont aujourd'hui reconnus comme une violence à part entière par le ministère de l'Éducation nationale qui a décidé de mettre en place depuis 2011 une politique de prévention spécifique.

Les brimades répétitives dont sont victimes certains enfants et adolescents peuvent, en effet, rendre leur vie quotidienne parfaitement insupportable. On sait aussi qu'elles peuvent avoir de très lourdes conséquences autant sur la santé que sur l'équilibre psychologique de ceux qui en sont victimes.

Définition du harcèlement en milieu scolaire

Le harcèlement se définit comme une violence répétée qui peut être verbale, physique ou psychologique. Cette violence se retrouve aussi au sein de l'école. Elle est le fait d'un ou de plusieurs élèves à l'encontre d'une victime qui ne peut se défendre. Lorsqu'un enfant est insulté, menacé, battu, bousculé ou reçoit des messages injurieux à répétition, on parle donc de harcèlement.

Bon à savoir

Les risques de harcèlement sont plus grands en fin d'école primaire et au collège.

Les 3 caractéristiques du harcèlement en milieu scolaire :

> **La violence :** c'est un rapport de force et de domination entre un ou plusieurs élèves et une ou plusieurs victimes.

> **La répétitivité :** il s'agit d'agressions qui se répètent régulièrement durant une longue période.

> **L'isolement de la victime :** la victime est souvent isolée, plus petite, faible physiquement, et dans l'incapacité de se défendre.

Le harcèlement se fonde sur le rejet de la différence et sur la stigmatisation de certaines caractéristiques, telles que :

> **L'apparence physique** (poids, taille, couleur ou type de cheveux),

> **Le sexe,** l'identité de genre (garçon jugé trop efféminé, fille jugée trop masculine, sexisme), orientation sexuelle ou supposée,

> **Un handicap** (physique, psychique ou mental),

> **Un trouble de la communication** qui affecte la parole (bégaiement/bredouillement),

> **L'appartenance à un groupe social** ou culturel particulier,

> **Des centres d'intérêts différents.**

Le harcèlement revêt des aspects différents en fonction de l'âge et du sexe. Si le harcèlement touche des élèves en particulier, il s'inscrit dans un contexte plus large qu'il est indispensable de prendre en compte.

Le harcèlement se développe en particulier :

> **Lorsque le climat scolaire de l'établissement est dégradé :** les adultes doivent créer les conditions pour que l'ambiance dans l'établissement soit propice à de bonnes relations entre les élèves et entre les adultes et les élèves.

> **Lorsque les situations de harcèlement sont mal identifiées** par l'équipe éducative : il est indispensable que les parents et les élèves ne soient pas démunis face au signalement d'une situation de harcèlement et que les sanctions soient adaptées et éducatives.

Les différentes formes de harcèlement

• Le harcèlement physique

Cette forme de violence se traduit par :

> des coups, pincements, tirage de cheveux…

> des bousculades, jets d'objets

> des bagarres organisées par un ou plusieurs harceleurs

> des vols et du racket

> des dégradations de matériel scolaire ou de vêtements

> des enfermements dans une pièce

> des violences à connotation sexuelle : voyeurisme dans les toilettes, déshabillage et baisers forcés, gestes déplacés…

> des « jeux » dangereux effectués sous la contrainte.

• Le harcèlement moral

Ce type de violence – verbale, psychologique et symbolique – est plus discret que le harcèlement physique, et donc plus difficile à détecter par les adultes.

Il existe trois types de harcèlement moral :

> le harcèlement verbal (exemple : insultes répétées)

> le harcèlement émotionnel (exemple : humiliation, chantage, ostracisme)

> le harcèlement sexuel (exemple : provocations sexuelles verbales, gestes déplacés)

Cela peut être :

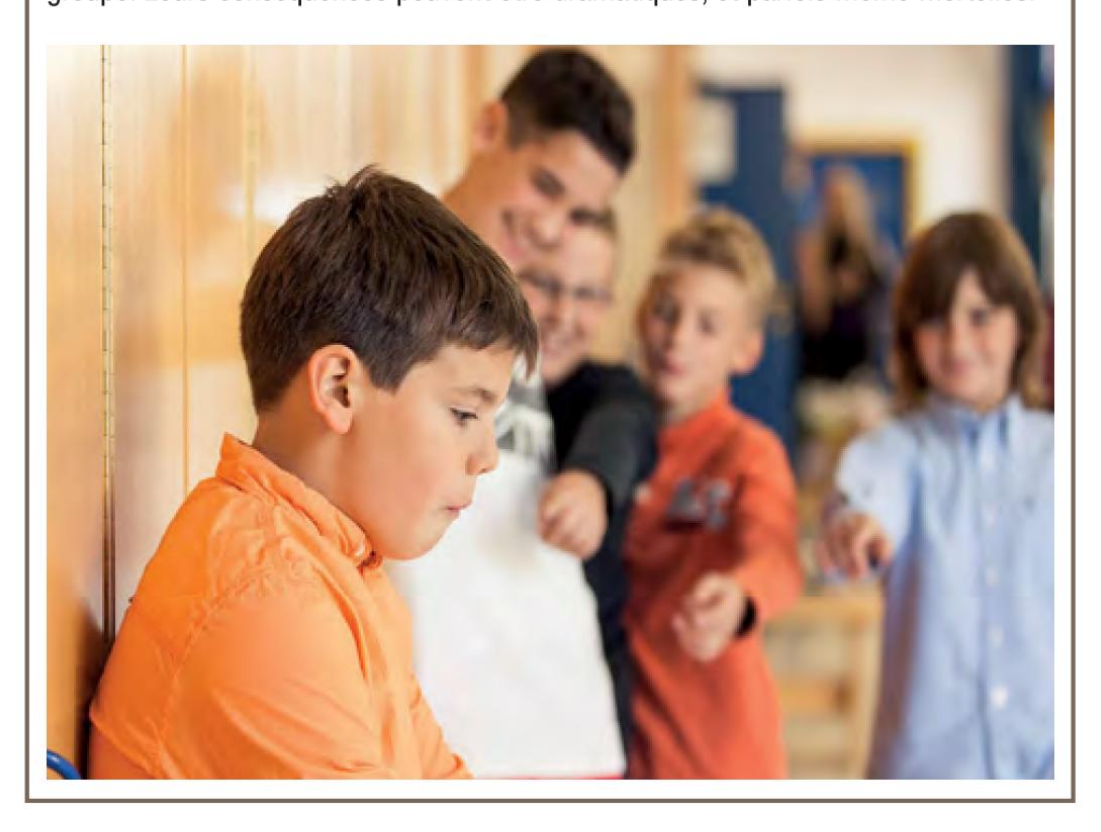
> l'utilisation de surnoms dévalorisants

Halte aux jeux dangereux !

On distingue deux types de « jeux » dangereux :

• **Les « jeux » d'évanouissement et d'asphyxie** basés sur la compression du sternum ou du cou et l'asphyxie comme le « jeu du foulard », le « rêve indien » ou le «jeu de la tomate », toutes pratiques précédées d' «hyperventilation» qui en potentialisent le danger (les « jeux » d'agression comme le happy slapping, le « jeu des claques joyeuses », filmées par les camarades) ou le jeu de la mort subite (tout porteur de la couleur désignée devient, par exemple, une cible à attaquer). Le « petit pont massacreur », le « jeu de l'anniversaire » ou du « coiffeur », le « catch ».

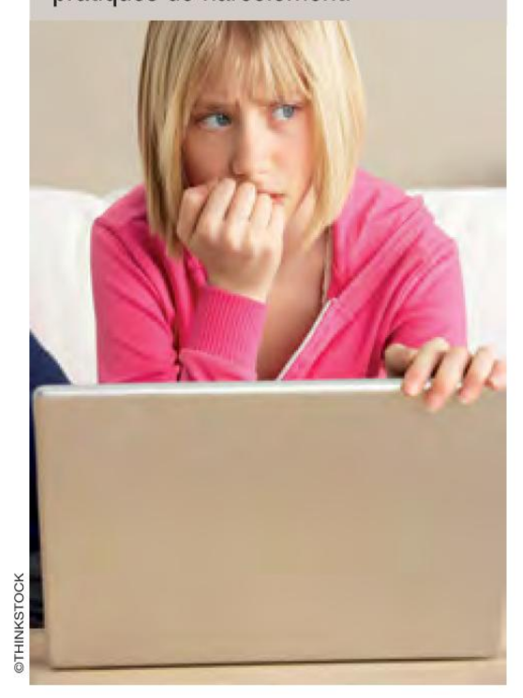
• **Les « jeux » de défi :** sur le principe du *« t'es pas cap »*.
Certains de ces « jeux » sont parfois exercés de plein gré et ne sont pas dus à une situation de harcèlement. Toutefois, ils résultent régulièrement de la pression du groupe. Leurs conséquences peuvent être dramatiques, et parfois même mortelles.



> des moqueries, insultes, menaces
> des humiliations, chantages
> des propagations de fausses rumeurs
> des pratiques de discrimination, d'exclusion et de mise à l'écart.

Des dangers d'internet…

En France, 87 % des jeunes entre 9 et 16 ans utilisent internet. 80 % des 15-16 ans ont un profil *Facebook*. Sur les réseaux sociaux, les adolescents font l'expérience de la gestion publique de l'amitié et de leur image virtuelle. Cet apprentissage peut parfois être difficile et conduire à des pratiques de harcèlement.


©THINKSTOCK

• Le cyber-harcèlement

Avec le développement des nouvelles technologies et des réseaux sociaux, les harceleurs peuvent poursuivre leurs victimes hors des murs de l'École. On parle alors de *« cyber-harcèlement »*. Il se pratique via les SMS, sessions de chat, commentaires et vidéos postés sur les réseaux sociaux, les photos prises avec les téléphones portables, etc., et place la victime dans un état d'insécurité permanent. La violence peut l'atteindre partout et tout le temps.

Exemples de cyber-harcèlement :
> moqueries en ligne
> propagation de rumeurs par téléphone mobile ou internet
> sur un réseau social, création d'une page ou d'un profil à l'encontre d'une personne
> envoi de photographies sexuellement explicites ou humiliantes
> publication d'une vidéo de la victime en mauvaise posture
> envoi de messages injurieux ou menaçants par SMS ou courrier électronique

Les risques pour la victime

Lorsqu'on évoque les conséquences du harcèlement, on pense spontanément aux lésions et marques corporelles que certains jeux, rackets, bagarres violentes peuvent causer.
On réalise trop rarement que le harcèlement peut également avoir de graves conséquences scolaires, sociales, physiques et psychologiques à long terme.

• Risques à court terme

> **Absentéisme et décrochage scolaire :** La peur du harcèlement peut provoquer un absentéisme répété, menaçant la réussite scolaire.

> **Le harcèlement peut entraîner entre autres des troubles de la mémoire et de la concentration et des difficultés de raisonnement.** Ces manifestations peuvent mener la victime à un arrêt prématuré de sa scolarité, ou à des orientations inadaptées. Les problèmes de violences provoquent cependant un sentiment d'insécurité chez une minorité non négligeable d'élèves : environ 15 % ne s'y sentent pas en sécurité.
Plusieurs enquêtes récentes rappellent que les élèves en situation de harcèlement sont plus exposés que d'autres aux décrochages du seul fait d'avoir peur d'aller à l'école : 5 % disent ne pas s'être rendus au collège au moins une fois car ils avaient peur de la violence

> **Une baisse soudaine des résultats, un repli sur soi en classe** (moins de participation….) peuvent être liés à une situation de harcèlement.

> **L'indisponibilité psychique :** Suite logique de l'isolement, chez un enfant la peur perturbe le développement de ses compétences scolaires, sociales et relationnelles nécessaires à son épanouissement.

> **Le sentiment d'abandon :** le sentiment d'être abandonné par ses camarades mais aussi par les adultes fragilise les processus de socialisation, pousse l'enfant à se renfermer sur soi et accroît le risque de recours à la violence comme moyen d'expression.

> **Troubles du métabolisme et du comportement :** Les victimes peuvent souffrir de divers symptômes tels que vomissements, évanouissements, maux de tête, de ventre, problèmes de vue, insomnie et, dans certains cas, d'un arrêt de croissance et de faiblesses du système immunitaire. Certaines victimes peuvent développer des troubles du comportement, souffrir de troubles alimentaires comme l'anorexie ou la boulimie et de divers troubles du comportement.

> **Isolement relationnel :** Malmené par ses pairs, l'enfant se referme sur lui-même et passe sa détresse sous silence. Cet isolement le prive d'un partage émotionnel et d'échanges lui permettant de réfléchir sur sa situation, ne lui donnant pas la possibilité de s'appuyer sur autrui pour trouver une solution. Il va également favoriser


©THINKSTOCK



Tout harcèlement entraîne le développement d'un sentiment de honte, de perte d'estime de soi et de culpabilité.

le développement d'un sentiment de honte, de perte d'estime de soi et de culpabilité.

• Risques à moyen terme

> **Troubles anxio-dépressifs :** Le comportement dépressif naît de deux phénomènes conjoints : Un enfant ou adolescent va imaginer qu'il est responsable et coupable des mauvais traitements qu'il subit ; Sans appui, l'enfant va progressivement perdre confiance dans son entourage et va renoncer à demander de l'aide.

> **Comportement suicidaire :** Le harcèlement peut conduire à un passage à l'acte suicidaire.

> **Comportements violents :** Le harcèlement peut entraîner de la part des victimes un recours à la violence, invoqué comme unique moyen de défense.

Les effets dévastateurs du cyber-harcèlement

Jean-Pierre Bellon et Bertrand Gardette ont prolongé leur réflexion en s'attachant également au cyber-harcèlement : ce nouveau phénomène lié à la systématisation de l'usage par les jeunes du téléphone portable, des smartphones, d'Internet et des réseaux sociaux, démultiplie dangereusement les possibilités de harcèlement entre pairs. Mais il contribue aussi à un changement de nature du harcèlement : la possibilité d'agir sur l'autre à distance, sans face-à-face direct, vingt-quatre heures sur vingt-quatre, écarte ou minimise l'empathie, neutralise la compassion et accroît la violence des attaques.

Les effets peuvent être dévastateurs et la frénésie de communication "en temps direct", loin d'améliorer la sociabilité, peut engendrer des humiliations systématiques et conduire certains au bord du gouffre.

En mobilisant de très nombreuses études françaises et étrangères ainsi que leurs propres recherches, les auteurs ont minutieusement étudié ces phénomènes. Ils montrent ainsi que nous sommes appelés à la construction d'un "humanisme numérique" : il faut que, dans chaque établissement, se mettent en place des plans de prévention et de formation sur les dangers du cyber-harcèlement ; il faut que les compétences des élèves eux-mêmes soient mises à profit dans ce travail. Il faut que les parents comme les enseignants assument leur rôle d'adulte et leur devoir d'éducation.

Quelles solutions ?

Bien communiquer avec son enfant est la règle n°1 tout en restant attentif à tout changement d'attitude ou de comportement de sa part. Dans un premier temps, si vous êtes convaincu du harcèlement de votre enfant, vous pouvez vous rapprocher de son établissement scolaire. Si vous avez besoin de conseils supplémentaires, vous pouvez contacter les numéros suivants ou vous référer aux fiches conseils du site internet dédié :

• N° Stop Harcèlement : 0808 807 010

Le n° Stop harcèlement vous permet de dialoguer avec des spécialistes de l'association l'École des parents et des éducateurs d'Ile-de-France. Ils vous écouteront, vous donneront des conseils et vous mettront en relation avec le « référent harcèlement » de votre académie en cas de besoin.

• N° Net Ecoute : 0800 200 000

En cas de cyber-harcèlement, vous pouvez contacter le n° Net Ecoute, géré par l'association E-Enfance. Au-delà de l'écoute et du conseil, Net Ecoute peut vous aider au retrait d'images ou de propos blessants, voire de comptes le cas échéant.

Dans tous les cas, ne laissez pas votre enfant seul face à cette violence. Aidez-le et soutenez-le au plus vite. ■ E.A.

Plus d'informations sur : www.agir-contreleharcelementalecole.gouv.fr

À LIRE



« Harcèlement et cyberharcèlement à l'école : Une souffrance scolaire 2.0 » de Jean-Pierre Bellon et Bertrand Gardette, ESF Editeur, 151 pages, 23,35 €.



Il aime plus sa nounou que moi !

Il n'y a pas de mode de garde idéal pour favoriser l'ouverture de votre enfant aux autres. Ce qui compte avant tout, c'est votre tranquillité d'esprit. Vous devez partir le matin persuadé que votre enfant évolue dans un milieu sûr et protégé. Mais voilà, l'autre grande frayeur des parents, c'est que leur progéniture s'attache trop à leur nounou !

Valérie, avocate de 35 ans témoigne : *« Je suis divorcée, j'élève mon fils seule et je travaille plus de 15 heures par jour. J'ai donc dû me résoudre à prendre une nounou à domicile pour s'occuper de mon enfant. Quand je pars le matin et rentre le soir, il est déjà au lit et il dort. Résultat, nous n'avons que très peu de moments à passer ensemble. J'ai eu un très gros choc, le soir où pour la première fois que je rentrais depuis des semaines à une heure correcte à la maison, mon fils a pleuré quand j'ai voulu le prendre des bras de sa nounou… cela a été à la fois une douleur et une vraie prise de conscience, empreinte d'une très grosse culpabilité ! J'ai même, je l'avoue, été jalouse de sa nounou… »*

Apprendre à gérer les retrouvailles

Toutes les jeunes mères ont vécu ça : la maman enthousiaste (et un peu coupable) retrouve son bébé chéri après le travail : *« Comment ça va, mon ange ? Qu'est-ce que tu as fait aujourd'hui ? Tu as été sage ? »* Mais le bébé chéri se renfrogne, regarde par terre, continue à jouer sans se lever ou, pire, se réfugie dans les jupons de sa nounou.

Les mamans considèrent souvent que l'enfant fait la tête pour marquer le coup : *« Tu m'as laissé, maintenant tu vas payer. »* C'est vrai, mais en partie seulement. Expliquez-lui que chacun a ses activités dans la journée, que vous l'aimez très fort mais que c'est comme ça. Evitez de mendier sa tendresse. Comment peut-il accepter la séparation, si au retour vous l'habituez au corps à corps fusionnel ?

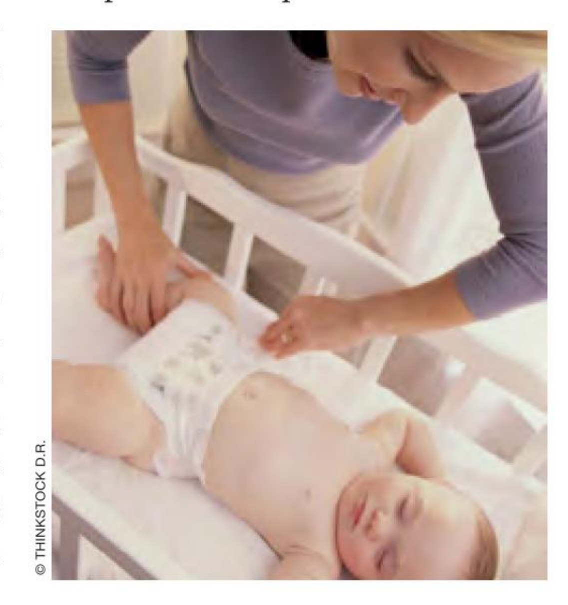
Quand vous arrivez, votre enfant est souvent plongé dans une activité ou une rêverie personnelle. Vous faites irruption dans un monde dont vous n'êtes pas le centre. Très jeune, votre enfant est même étonné de vous revoir. Un peu plus âgé, vous le dérangez. Attendez qu'il finisse son activité, plutôt que de le vouloir à votre disposition. Pas de réponses immédiates à vos questions sur sa journée ? C'est normal. Il grandit, et a une vie en dehors de vous. Sa journée a été longue. Il est peut-être fatigué et donc irritable. Ça arrive à tout le monde, y compris vous. Plutôt que de le gronder parce qu'il boude et ne veut pas aller dans vos bras, laissez-lui le temps de se faire à votre arrivée et faites immédiatement diversion en lui proposant une activité agréable avec vous : jouer avec lui à son jeu préféré par exemple.

Faire un travail sur soi

Il est normal pour un parent de se poser des questions sur l'attachement de son enfant à sa nounou. Mais en même temps, cet attachement prouve que sa nounou joue parfaitement le rôle que vous lui avez confié. Vous ne devez donc pas lui reprocher de bien faire son travail. Pour chaque situation, apprenez à déculpabiliser et faites un travail sur vous-même.

• Vous craignez que votre bébé s'attache plus à sa nounou qu'à vous

Réjouissez-vous plutôt que votre nounou réussisse, elle aussi, à tisser des liens affectueux avec votre enfant. Il est heureux de la retrouver chaque matin ? Tant mieux ! Et cette relation ne remplacera jamais celle qui existe entre vous et votre enfant. En effet, si l'enfant considère souvent sa nounou comme une seconde maman, rassurez-vous, il sait parfaitement qui est sa mère.


© THINKSTOCK D.R.

• Vous culpabilisez chaque fois que vous le laissez

Si après plusieurs semaines, laisser votre enfant vous brise toujours le cœur, pourquoi ne pas faire intervenir une tierce personne, son père, par exemple, qui dédramatisera la situation ? Dans tous les cas, déculpabilisez. Plus votre bébé vous sentira en confiance, sereine, plus il se sentira autorisé à être heureux en votre absence.

• Vous n'arrivez pas à faire confiance à la nounou

Votre angoisse est légitime, car la confiance ne s'acquiert pas du jour au lendemain. Rassurez-vous en vous disant que c'est vous qui l'avez choisie parce qu'elle répondait à vos critères et qu'elle vous a fait bonne impression. Si elle a aussi des enfants, c'est une raison supplémentaire de vous fier à son expérience et à son vécu. De votre côté, vous n'avez pas la science infuse, et votre enfant a peut-être aussi à apprendre de sa nourrice.

A savoir

63% des enfants de moins de 3 ans sont principalement gardés par l'un de leurs parents, leur mère le plus souvent. En dehors des parents, c'est l'accueil chez une assistante maternelle agréée qui est le mode de garde principal (18% des enfants), devant l'accueil en crèche (10%). Les nounous, employées à domicile, s'occupent de 2% des enfants, selon les données du ministère de la Santé.

Ne pas se laisser culpabiliser

Prenez bien conscience que votre fils ne préfère pas sa nounou à vous ! Vous êtes sa mère, et il sait comment faire pour obtenir plus d'attention. Bien sûr, votre enfant n'est pas un Machiavel en puissance, il s'agit d'un raisonnement de l'inconscient. Sa nounou passe plus de temps avec lui en termes de jeu, de plaisir, parfois de tendresse. Surtout, si celle-ci a des enfants et qu'elle agit sensiblement pareil avec eux, il doit avoir du mal à comprendre que vous, vous ne puissiez être aussi disponible. En vous culpabilisant, *« je préfère ma nounou »*, il essaie simplement d'obtenir plus d'attention de votre part.

Essayez de prendre le temps d'un câlin et d'un jeu bien mérités au sortir du travail et de la nounou pour recréer le lien unique entre vous. Et surtout, quel que soit son âge, n'excluez pas le dialogue avec votre enfant. Il est important de lui expliquer que même si vous l'aimez très fort et que vous aussi aimeriez passer du temps avec lui, il vous faut travailler, et donc le laisser avec ou chez la nounou. N'hésitez pas à parler avec la nounou, elle saura certainement, elle aussi, vous rassurer. ■ V.D.

De grandes étapes pour votre enfant

2 mois : Votre nourrisson adresse ses premiers sourires, à vous, mais aussi aux personnes étrangères qui le stimulent par le ton de leur voix et les mimiques de leurs visages.

8 mois : Lui qui passait de bras en bras sans broncher commence à manifester des réactions émotionnelles différentes selon les personnes qui l'approchent.

1 an : C'est le début de la marche. Il touche à tout ce qui est à sa portée. Vous enragez ? Lui découvre son environnement et en profite pour vous tester.

2 ans : Le grand tournant. Les échanges verbaux vont accélérer son processus de socialisation, mais également ses capacités à s'opposer à vous.

Enfin prête *pour le bonheur ?*

Nous avons tous notre propre définition du bonheur que nous éprouvons dans l'action, la satisfaction, la maîtrise ou la sérénité. Quels que soient votre âge et votre situation, êtes-vous prête aujourd'hui à vous ouvrir au bonheur de vivre ?

1. Quel verbe décrit le mieux le bonheur ?
a. Construire.
b. Partager.
c. Savourer.

2. Votre rêve de vacances idéales
a. Dans un palace sur une île.
b. Celles que je peux m'offrir.
c. N'importe où avec ceux que j'aime.

3. Ce qui vous manque le plus pour être heureuse.
a. L'argent.
b. Un compagnon.
c. La pleine conscience.

4. Votre vision de la vie
a. Tournée vers l'avenir.
b. Plutôt dans le passé.
c. Toujours dans l'instant présent.

5. La mort idéale...
a. En pleine action.
b. En dormant.
c. Avec le sentiment du désir accompli.

6. Ce qui vous motive le plus...
a. Des projets.
b. La sécurité sur tous les plans.
c. Aimer et être aimée.

7. La retraite, pour vous...
a. Trop de temps.
b. Plus assez de temps.
c. Prendre le temps.

8. L'homme idéal...
a. Avec lequel on fait des projets.
b. Avec lequel on peut construire sur la durée.
c. Avec lequel on peut s'épanouir.

9. Le dîner idéal
a. Celui que l'on peut s'offrir
b. Celui que l'on partage
c. Celui que l'on savoure

10. Votre règle de vie N°1
a. Profiter.
b. Partager.
c. Positiver. ■

©THINKSTOCK

FAITES LE TEST

Répondez spontanément et honnêtement à ces dix questions et reportez-vous à l'analyse des réponses et de votre profil.

Comptabilisez vos points :
0 point pour chaque réponse A, 1 point pour chaque réponse B, 2 points pour chaque réponse C.

Vous avez moins de 10 points
Objectif matériel
Vous êtes indéniablement dans l'action et pour vous la vie tourne beaucoup autour de votre travail, de vos projets et de votre réussite sociale. Attention à de ne pas devenir trop matérialiste et à ne plus savoir savourer les plaisirs les plus simples de la vie avec les gens que vous aimez. Et si vous vous tourniez un peu plus vers les autres et entamiez un travail intérieur pour aller vers plus de compassion et de sérénité ?

Vous avez entre 10 et 15 points
Objectif pluriel
Pour vous le bonheur, ce sont les autres et tout ce que vous allez pouvoir faire de votre vie pour ceux que vous aimez. Votre moteur dans la vie est de construire un foyer stable et sécure où chacun se sentira bien. Vous avez cependant délaissé vos désirs intimes et profonds pour cela. Et si vous vous tourniez vers cette petite voix intérieure pour tendre vers le bonheur de vous aimer vous-même, en progressant sur un chemin de vie personnel ?

Vous avez plus de 15 points
Objectif sérénité
La vie avec ses joies et ses soucis vous a peut-être fait avancer plus vite que d'autres sur le chemin de la sérénité. Vous avez beaucoup travaillé sur vous pour tendre vers une existence moins futile, moins matérialiste, qui vous permet aujourd'hui de savourer l'instant présent et de positiver votre existence même quand elle rencontre des obstacles. Cette sagesse vous rend encore plus à l'écoute des autres. Oui, vous êtes prête pour le bonheur !

MAGAZINES, JOURNAUX, CARNETS, ENVELOPPES…

LES INFORMATIONS CLÉS SUR LE PAPIER

Créé il y a plus de 2 200 ans, le support papier fait partie de notre quotidien. Pourtant il n'est pas certain qu'on le connaisse si bien. Voici 5 informations clés à savoir sur le papier.

1. ON NE DÉTRUIT PAS LES FORÊTS POUR FABRIQUER DU PAPIER

En France, on utilise majoritairement des chutes de production de scieries ou des déchets de bois issus de l'entretien des forêts dont la gestion durable préserve notamment la biodiversité.



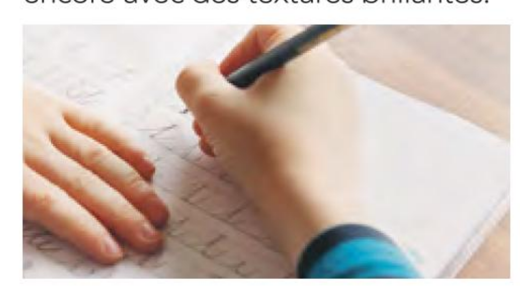
2. LES PAPIERS SONT DE PLUS EN PLUS ÉCOLOGIQUES

Les entreprises innovent pour réduire l'impact des papiers sur l'environnement. Par exemple, en utilisant des encres et des colles qui s'éliminent facilement lors du recyclage.



3. LE PAPIER RECYCLÉ EST DE BONNE QUALITÉ

Grâce aux progrès réalisés, on peut aujourd'hui acheter des produits d'écriture à usage courant de qualité : blocs-notes, carnets, cahiers, ramettes de papier… On peut même avoir des feuilles blanches ou encore avec des textures brillantes.





4. LES MULTIPLES DÉBOUCHÉS DU PAPIER RECYCLÉ

La pâte à papier recyclée peut servir aussi dans la fabrication de produits d'hygiène (essuie-tout, papier-toilette,…), d'emballages et même de produits isolants pour les habitations.



5. TOUS LES PAPIERS SE RECYCLENT

Journaux, papiers brouillon, magazines, catalogues, cahiers à spirale, enveloppes à fenêtre, prospectus… et pour cela, Il suffit de les trier.



